

ВАЖНЫЕ

12 причин,
почему
средний возраст
бесценен



ЧИП
КОНЛИ

Перевод
Надежды Вершининой

МИОО

Эту книгу хорошо дополняют:

Важные годы

Мэг Джей

Важные 30

Ким Хе Нам

Важные связи

Ли Вэйвэнь

В лучшем виде

Владимир Яковлев

Chip Conley

Learning to Love Midlife

12 Reasons Why Life Gets Better with Age

LITTLE, BROWN SPARK
New York Boston London

Важные годы. Интенсив по поиску себя

Чип Конли

Важные 40+

12 причин, почему средний возраст бесценен

Перевод с английского
Надежды Вершининой

Москва

МИФ

2025

УДК 159.922.62
ББК 88.43-72
К65

На русском языке публикуется впервые

Конли, Чип

К65 Важные 40+. 12 причин, почему средний возраст бесценен / Чип Конли ; пер. с англ. Н. Вершининой. — Москва : МИФ, 2025. — 240 с. — (Важные годы. Интенсив по поиску себя).

ISBN 978-5-00214-850-9

В этой книге Чип Конли предлагает альтернативный взгляд на кризис среднего возраста. Опираясь на последние исследования в области социальных наук, вдохновляющие истории и вечную мудрость, он раскрывает 12 причин, по которым с возрастом жизнь становится лучше. Это бесценное руководство о том, как проживать этот жизненный этап с любопытством, энергией и оптимизмом.

УДК 159.922.62
ББК 88.43-72

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-850-9

Copyright LEARNING TO LOVE MIDLIFE:
12 Reasons Why Life Gets Better With Age
© 2023 by Chip Conley
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2025

Оглавление

Введение. Повесть о двух средних возрастах	11
Физическая жизнь	33
1. «Мне осталось жить больше, чем я думал»	35
2. «Я рад, что мое тело больше не определяет меня»	52
Эмоциональная жизнь	71
3. «Я подружился со своими эмоциями»	73
4. «Я инвестирую в свое социальное благополучие»	87
5. «Мне теперь все по барабану»	101
Ментальная жизнь	115
6. «Я поражаюсь своей мудрости»	117
7. «Я понимаю, как моя история мне служит»	131
8. «Я научился править свою жизнь»	152
Профессиональная жизнь	165
9. «Я с радостью схожу с беговой дорожки»	167
10. «У меня становится предостаточно времени»	186

Духовная жизнь	199
11. «Я открыл свою душу»	201
12. «Я чувствую, что становлюсь цельным»	216
 Послесловие. Почему я это делаю	 228
 Благодарности	 233
Библиография	235
Об авторе	238

*Двум моим соучредителям МЕА,
Кристин Спербер и Джеффу Хамауи.
Без вас не было бы жизненных уроков,
изложенных в этой книге.*

Повесть о двух средних возрастах

Средний возраст — Родни Дэнджерфилд* среди этапов жизни: он не вызывает уважения.

Не в силах уснуть, я уставился на потолок номера в Сан-Франциско, думая о том, что завтра мне снова придется сражаться в своих битвах, еще более измученным.

«*Что со мной не так?!*» — этот вопрос преследовал меня, когда мне было за 40. Я ненавидел свою жизнь, в какой-то степени потому, что каждая ее часть разваливалась. И все же я цеплялся за эти кусочки, как за изодраный спасательный круг.

Что еще хуже, я чувствовал себя совершенно одиноким. Деревенский дурачок, только без деревни.

В среднем возрасте мы начинаем беспокоиться о том, что жизнь складывается не так, как мы ожидали. Мы можем начать испытывать синдром упущенных возможностей, неудовлетворенность и тоску. Или почувствовать, что

* Родни Дэнджерфилд (настоящее имя — Джейкоб Коэн; 22.11.1921–5.10.2004) — американский стендап-комик, актер, сценарист и продюсер. Известен своим уничижительным юмором и крылатой фразой «Меня никто не уважает!». *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

продались и теперь живем чужой жизнью. Это как взглянуть на себя в зеркало и увидеть незнакомца.

Но стоит нам воспользоваться способностью среднего возраста преобразовать, и внутри нас пробуждается что-то глубокое и прекрасное. Для меня этот этап был повестью о двух средних возрастах: одном очень плохом, за которым следует другой — очень хороший. С возрастом жизнь вправду становится лучше.

Я глубоко убежден, что общество не понимает плюсов этого возраста. Мы привыкли считать, что средний возраст — это одна бесконечная песчаная ловушка на жизненном поле для гольфа. Поп-культура чаще всего говорит нам о том, что наш единственный выход в среднем возрасте — подражать Кевину Спейси в фильме «Красота по-американски»: купить красный Pontiac Firebird 1970 года выпуска и возжелать соблазнительную лучшую подругу своей дочери. Знаю, не самый лучший образец!

Короче говоря, у среднего возраста колоссальная проблема с брендингом.

Английское слово *midlife* («средний возраст») появилось в 1818 году, но в лексикон поп-культуры оно вошло только в середине 1960-х*. И это была скорее черта характера, чем состояние жизни. Да, в двадцатом веке существовали маркеры среднего возраста: менопауза, опустевшее гнездо, уход родителей, двадцатипятилетняя годовщина на работе. Но считалось, что переживание среднего возраста — это про чувство застоя, скуки и неудовлетворенности. Поэтому оно

* Термин впервые употребил в 1965 году в своей статье канадский психоаналитик и социолог Эллиот Жак.

воспринималось почти как болезнь... и как паршивое оправдание для безумного, эгоистичного поведения.

Связана ли какая-либо другая эпоха жизни так тесно с термином «кризис», определяемым как «время больших трудностей, неприятностей или опасностей»? Звучит отвлеченно, не так ли? Интересно, однако, что слово «кризис» происходит от греческого слова *krinein*, что означает «принимать решение, основанное на собственном суждении». Иначе говоря, у нас в жизни есть свобода воли. Понятие среднего возраста начинает видеться в ином свете, не правда ли? Возможно, средний возраст — это не то, что происходит с вами, а жизненный этап, который случается для вас, который показывает совершенно новый мир выбора. Вау, это только что открыло мне глаза!

Доктор Бекка Леви* из Йельского университета доказала, что, когда мы меняем наш взгляд на старение с негативного на позитивный, наше здоровье улучшается. Больше равновесия и открытости новому опыту, улучшение когнитивных функций, более удовлетворительная сексуальная жизнь и другие всевозможные преимущества.

Она также показала, что мы получаем дополнительные семь с половиной лет жизни, когда переосмысливаем отношение к старению. Примечательно, что при этом наша жизнь продлевается сильнее, чем если бы мы бросили курить или начали заниматься спортом в возрасте 50 лет.

* Бекка Р. Леви — профессор эпидемиологии и психологии, ведущий специалист в области социальной геронтологии и психологии старения.

И где же социальная реклама о пользе переосмысления старения для здоровья?

Эта книга призвана стать для вас социальной рекламой среднего возраста: звонком (уместно от бывшего владельца отеля, верно?) к неожиданным удовольствиям и радостям этого жизненного этапа. С возрастом мы становимся мудрее, спокойнее, щедрее и счастливее. Наша жизнь приобретает богатую патину*.

Я знаю, это может прозвучать кощунственно в нашем эйджистском** обществе, но старение может быть гораздо более желанным, чем думает большинство людей. Вместо периода, который приходится терпеть, средний возраст может стать временем, которым стоит восхищаться. На следующих страницах вы узнаете почему.

Куколка среднего возраста

Итак, когда приходит средний возраст? Ко мне он подкрался, как воришка в темном переулке.

Средний возраст обычно ограничивается рамками от 40 до 65 лет. Однако все больше социологов считают, что в последнее время этот период стал длиннее, поскольку

* Патина (итал. patina) — первоначально зеленая или голубая пленка, образующаяся на меди вследствие естественного старения.

** Эйджизм — это дискриминация человека на основании его возраста. Проявляется в готовности взаимодействовать на равных началах и сотрудничать лишь с теми людьми, кто соответствует некоему заранее установленному критерию возраста.

большинство молодых работников умственного труда раньше начинают чувствовать себя устаревшими из-за искусственного интеллекта, и многие из нас остаются на работе дольше по собственному выбору или необходимости. В самом убедительном исследовании среднего возраста, когда-либо проводившемся в Соединенных Штатах (Midlife in the United States, или MIDUS), изучались люди в возрасте от 25 до 74 лет.

По моему мнению (и мнению все большего числа социологов), в мире, где постоянно растет количество долгожителей, средний возраст может длиться уже от 35 до 75 лет. Точно так же как подростковый возраст становится переходным этапом между детством и взрослой жизнью, возможно, частично роль среднего возраста заключается в том, чтобы быть переходным этапом между взрослой жизнью и старением.

Я считаю, что существует три стадии среднего возраста. На первом этапе (от 35 до 50 лет) мы, как правило, переживаем некоторые сложные физические и эмоциональные переходы — что-то вроде полового созревания, только у взрослых. Мы осознаем, что уже не молоды, но еще и не стары, поэтому чувствуем, что пришло время «сбросить кожу». Середина жизни — это около 50 лет: мы вступаем в новую эру и видим ее некоторые положительные стороны, о которых вы прочтете позже в этой книге. В более позднем среднем возрасте, который может наступить в период от 60 до 75 лет, мы достаточно молоды, чтобы все еще работать и жить насыщенно, но при этом достаточно взрослые, чтобы видеть и планировать то, что будет дальше: наши пожилые годы. В свои 63 года я только начинаю

знакомиться с этой третьей стадией, но уже точно знаю: в этот момент тело напоминает нам, что не хочет, чтобы о нем забывали.

Конечно, не все переживают эти три стадии в одно и то же время. Средний возраст — это, скорее, ощущение. И, как и на любом другом этапе жизни, *ваш пробег может варьироваться*.

Тэффи Бродессер-Акнер, автор книги о среднем возрасте и телесериала «Флейшман в беде», — человек, чей пробег определенно варьировался. Она говорит, что кризис среднего возраста наступил у нее раньше, чем у большинства. Тэффи дала интервью программе телеканала NPR Fresh Air, где рассказала, что в 33 года, с годовалым ребенком на руках, она не добилась бурного профессионального успеха, о котором мечтала и которым, казалось, наслаждались ее одноклассники по киношколе. Она заявила: «Начало среднего возраста проехало по мне, как грузовик». С другой стороны, мой дорогой старый папа Стив утверждает, что его средний возраст продолжался до семидесяти лет, когда он начал сворачивать карьеру.

Независимо от того, на каком году наступает средний возраст, для многих из нас жизнь начинается в 50 лет. А до этого она — всего лишь генеральная репетиция.

К счастью, в словаре можно найти более жизнеутверждающее описание среднего возраста. На букву К вы найдете слово «куколка», определяемое как «переходное состояние». Когда гусеница полностью вырастает, она с помощью пуговики из шелка прикрепляется тельцем к веточке, а затем формирует куколку, внутри которой происходит магия метаморфозы. Хотя здесь и немного темно,

липко и одиноко, это переходный период, а не кризис. И конечно же, — на другой стороне уже маячит красивая крылатая бабочка.

Если вы поддаетесь зову куколки, это означает, что непрерывному накоплению должен прийти конец. То есть вы должны отказаться от образа мышления, привычек, идентичности, историй и решений, которые были сделаны в молодости и больше не отражают того, кто мы есть или кем нам предназначено быть. Говорят, что Дэвид Боуи перед своей ранней смертью сказал: «Старение — это потрясающий процесс, который делает вас тем, кем вы всегда должны были быть».

Это богатое время для самоанализа, путь через тишину к свободе. Мы должны превзойти гусеницу, если наше призвание в среднем возрасте — «быть бабочкой».

Гусеница потребляет. Куколка преображается. Бабочка опыляет. В начале среднего возраста многое из того, что мы накопили, растворяется, как раз перед тем, как в 50 лет или дальше мы будем готовы меняться и опылять мир нашей мудростью.

Распад среднего возраста

Средний возраст — это начало периода масштабных перемен. Дождь разочарований. Уходят из жизни родители, дети покидают дом, финансы надо пересчитывать, меняются работы, супруги, происходят гормональные сбои, ставятся пугающие диагнозы, привычное поведение становится тяжелым, но при этом появляется и растет интерес

к смыслу жизни. Автор Брене Браун^{*} называет этот период «распадом среднего возраста».

Давайте разберем слово «распад». Я поначалу отреагировал на него так: «Боже, я не хочу, чтобы это случилось со мной!» Звучит так, будто что-то разваливается на части.

Однако чем больше я думал, тем больше смысла приобретало это слово. Я столкнулся с этим распадом, а также с большой дозой беспокойства, когда мне было ближе к 50. Мне казалось, что у меня осталось намного меньше времени на «исправление» своей жизни, чем десять лет назад.

Между 45 и 50 годами я чувствовал себя неудачником на многих уровнях. Мои долгосрочные отношения заканчивались. Моя компания разваливалась из-за Великой рецессии^{**}. Мой взрослый приемный сын оказался в тюрьме за преступление, в котором его несправедливо обвинили. К тому же в это время я столкнулся лицом к лицу со смертью. Я терял друзей, и мое здоровье ухудшалось. Моя жизнь представляла из себя полнейший распад.

«Слегка ранен и сильно травмирован», — так я описал себя давнему другу всего за пару недель до того, как в возрасте 47 лет я пережил клиническую смерть. Моя самооценка была настолько подорвана и смешана с тем, как меня воспринимали другие, что я чувствовал себя горбуном из Сан-Франциско, и не только физически.

^{*} Брене Браун — ученый-исследователь, психолог, профессор университета Хьюстона, писательница. Ведет популярные авторские программы, посвященные практической психологии, на крупнейших телеканалах США, автор ряда бестселлеров.

^{**} Великая рецессия — мировой экономический кризис 2008–2013 годов.

Многие могут ощущать средний возраст как затянувшееся предложение без каких-либо знаков препинания. Это может быть время глубокого разочарования в себе и мире. Возможно, это одна из причин, по которой я потерял пятых друзей мужского пола среднего возраста — большинству из них было за 40 — из-за самоубийства как раз тогда, когда сам переживал проблемы этого жизненного этапа.

Один из них, Чип Хэнкинс, был моим «зеркалом». Мы не только носили одинаковые короткие имена, но и родились в один год, а также оба были экстравертами на публике, но интровертами и меланхоликами в душе. Нашим друзьям было комфортно советоваться с нами, и, по сути, для меня Чип тоже был кем-то вроде духовного наставника.

Однако, хотя Чип часто помогал друзьям, он не признавался себе, что тоже оказался в темном туннеле, созданном его собственным разумом. Он молча испытывал глубокую эмоциональную и физическую боль.

Слышать истории о Чипе на похоронах было сюрреалистично. Говорили не обо мне, но я чувствовал, что могу стать следующим, кто присоединится к этому закрытому клубу слишком рано ушедших из жизни.

Именно тогда я начал рассказывать друзьям о своих ночных кошмарах, связанных с раком и автокатастрофами. Мне казалось, что я попал в ловушку инерции, монотонности своей жизни, и искал из нее выход. Мне был нужен пит-стоп среднего возраста, съезд с бесконечной автострады, где я, казалось, задышался.

Менее чем через два месяца после похорон Чипа я пережил чудо, замаскированное под кризис: тяжелую аллергическую реакцию на антибиотик, который я принимал

из-за перелома лодыжки и септического поражения ноги. Я несколько раз умер на сцене сразу после выступления в Сент-Луисе.

Мой опыт клинической смерти помог мне увидеть, насколько я был далек от того, что приносило мне радость, которая была психологически неудобной для парня, основавшего компанию под названием *Joie de Vivre* («Радость жизни»). Мой мудрый, вдумчивый друг Брюс Фейлер называет крушение моего мира «жизненным потрясением». (Простите за мой французский, но я назвал бы это трындем. Прости за ругань, мама!)

Но после столкновения с темной стороной раннего среднего возраста я вновь вышел к свету примерно в 50 лет. В течение двух лет после клинической смерти я продал свою компанию во время полного обвала рынка, разорвал проблемные отношения, добился оправдания и освобождения приемного сына из тюрьмы и понял, что суицидальные идеи порождали мои собственные ограничения. И хотя это было нелегко, я смог уйти с должности, которая определяла мою личность на протяжении двух десятков лет: быть основателем и генеральным директором компании по бутик-отелям.

Вновь обретая свободное время, я болтался в гамаке на заднем дворе, слушая Рики Ли Джонса и изучая ряд тем, которые всегда меня увлекали: природу эмоций, растущую популярность фестивалей, геофизику, создающую горячие источники.

Я был в лучшей форме, чем за всю свою жизнь, отчасти потому, что снова начал ходить на свидания. Но я также начал задаваться вопросом, есть ли мне место в мире труда. В фильме «Стажер» Роберт Де Ниро говорит: «Музыканты

не уходят на пенсию. Они уходят, когда в них больше нет музыки». Я понимал, что у меня еще осталось немного «музыки». Ей можно было поделиться, но я не знал, с кем.

Примерно в то же время, в мои 52 года, мне позвонил соучредитель и генеральный директор молодого, быстро-растущего технологического стартапа Airbnb. Брайан Чески спросил меня, не хочу ли я помочь «демократизировать гостеприимство». Сначала я думал, что совместное проживание в одном доме — ужасная идея. Боже, как же я ошибался! Я был не единственным владельцем отеля, который не заметил, как к нам подкрадывается этот возмутитель спокойствия — миллениал.

Я решил присоединиться к команде в качестве наставника Брайана и старшего руководителя. Более семи лет спустя Airbnb превратилась в самую дорогую гостиничную компанию в мире, и я был назван ее «современным старейшиной», потому что мне сказали, что я столь же любопытен, сколь и мудр. Огромное спасибо, но менее десяти лет назад я чувствовал себя «современным неудачником».

После сложного перехода к среднему возрасту в 40 лет мои 50 стали для меня откровением. В это время я стал человеком, которым мне всегда суждено было быть. Это было не идеальное десятилетие, но именно в это время я с радостью избавился от стольких своих личностей, которые больше не помогали. Я чувствовал, что рождаюсь во вторую взрослую жизнь.

Именно тогда любопытство вновь привело меня к новейшей теме, которую я хотел исследовать: одному из трех жизненных этапов, зародившихся в двадцатом веке. Но, в отличие

от двух других — подросткового периода и выхода на пенсию, — средний возраст казался нелюбимым и неизученным. И когда он изучался, в основном мужчины изучали мужчин. Средний возраст был жизненным этапом, ограниченным понятием «кризиса среднего возраста» — термином, который существовал почти столько же лет, сколько я.

Брене говорит:

Распад среднего возраста — это серия болезненных толчков, связанных воедино слабо выраженной тревогой и депрессией, тихим отчаянием и коварной потерей контроля... Этого достаточно, чтобы свести вас с ума, но редко бывает достаточно, чтобы люди со стороны оценили вашу борьбу или предложили вам помощь и передышку. Это опасный вид страдания, который позволяет вам притворяться, что все в порядке.

Это одна из причин, по которой я держал большую часть своей неудовлетворенности жизнью при себе. Я не хотел показаться плаксивым и неблагодарным. «Кризис среднего возраста» кажется таким чертовски снисходительным к себе, верно? Поэтому я часто страдал в одиночестве, несмотря на тот факт, что многие из нас, а не только избранные, переживают то же самое. Больше никакого молчания! То, через что мы проходим, нормально.

Я часто задумываюсь о пятерых моих друзьях, которые не поняли, что ранний средний возраст, как и юность, — всего лишь мост через бурные воды. Но не обязательно умирать и возвращаться к жизни, как это сделал я, чтобы понять, что этот мост ведет к безопасному берегу.

Да, переход к среднему возрасту может быть непростым, и для этого требуется здоровая доза поддержки и любви со стороны окружающих вас людей. Но он также дает вам первые проблески менее обычной жизни.

В поисках атриума среднего возраста

Мы живем дольше, чем когда-либо прежде. Некоторые считают, что это означает, будто мы дольше будем старыми. Антрополог и писательница Мэри Кэтрин Бейтсон говорит, что это не совсем верно. Увеличенная продолжительность жизни означает, что продлевается не старость, а средний возраст. Он увеличивается так же, как наша талия. Бейтсон объясняет свою идею через метафоры. Она предлагает не расширять наш дом, добавляя пару лишних спален на заднем дворе жизни. Чтобы продлить жизнь, по ее словам, нам нужно добавить «атриум среднего возраста».

Создание атриума среднего возраста означает изменение плана всего дома или всей остальной нашей жизни. Предполагается, что мы переносим стены и в центре жизни создаем атриум, полный свежего воздуха и солнечного света. В мире, в котором, по некоторым оценкам, половина всех детей, рожденных сегодня в развитых странах, доживет до ста лет, пришло время перестроить план нашей общественной жизни, создав пространство для размышлений о том, как сознательно управлять второй половиной взрослой жизни.

Более ста лет назад психолог Карл Юнг спросил: «Возможно, существуют колледжи для сорокалетних, которые

готовят их к предстоящей жизни и ее требованиям, в то время как обычные колледжи знакомят нашу молодежь со знаниями о мире?» Другими словами, где можно найти этот наполненный светом атриум? И нужна ли нам акушерка для прозрений среднего возраста, которые могут возникнуть в этом атриуме?

В некотором смысле само количество немолодых работников, которые взяли перерыв в работе во время пандемии COVID, говорит о том, что зарождается коллективный атриум среднего возраста. Миллионы людей среднего возраста оставили свои рабочие места и тесные кабинеты и «перешли в атриум»!

Все больше и больше людей ищут такого рода пространство для размышлений в компании других. Заметно растет число участников среднего возраста в одноранговых профессиональных сетях, таких как Chief* (для женщин) и Vistage**. Благодаря сообществу Nexel Collaborative*** неуклонно растет количество программ для людей среднего возраста в таких университетах, как Стэнфорд (Институт выдающейся карьеры), Гарвард (Инициатива продвинутого лидерства) и Нотр-Дам (Инициатива вдохновленного лидерства).

* Крупнейшее сообщество женщин — руководителей высшего звена. Сайт организации: <https://chief.com/>.

** Крупнейшая в мире организация по коучингу и консультированию руководителей малого и среднего бизнеса. Сайт организации: <https://www.vistage.com/>.

*** Некоммерческая сеть лидеров академической мысли, продвигающих программы перехода к среднему возрасту на базе колледжей, направленные на помощь взрослым людям в достижении успеха.

Один из вариантов, SoulCycle^{*}, не только стимулирует мужчин среднего возраста на физическую нагрузку, но также позволяет им сблизиться эмоционально и духовно. И даже интенциональные сообщества — пережиток хипповских 60-х и 70-х — становятся мейнстримом, ориентируясь на людей среднего возраста, заинтересованных больше в принадлежности к чему-то совместному, чем в изоляции, которая часто приходит с выходом на пенсию. Атриумов среднего возраста предостаточно!

За последние несколько лет мне посчастливилось тесно сотрудничать с тысячами людей среднего возраста от 28 до 88 лет (средний возраст — 54 года), которые пришли в Modern Elder Academy (MEA), чтобы переосмыслить себя: создать жизнь, которая была бы столь же глубокой и значимой, сколь и долгой.

У MEA есть три физических кампуса — один на берегу моря в Южной Нижней Калифорнии (Мексика), второй — гигантское, в четыре квадратных мили^{**}, регенеративное сообщество с конным ранчо в Нью-Мексико, а последний (откроется в 2026 году) — историческая бывшая католическая семинария Санта-Фе и ретритный центр. А наш онлайн-кампус предлагает глубокое практическое погружение в цели, переходы и другие темы, актуальные для людей среднего возраста.

MEA — первая в мире школа мудрости среднего возраста, цель которой — внести свет и пространство в атриум

^{*} SoulCycle — это сеть сайкл-студий. Сайкл — высокоинтенсивная кардиотренировка на велотренажере.

^{**} Примерно 10 кв. км (или 1 036 га).

среднего возраста посредством «обучения на протяжении всей жизни». Мы осознали, что мудрости не учат — ею делятся.

Погружаясь в сообщество способных поддержать людей среднего возраста, которые осознанно заботятся о второй половине своей жизни, мы получаем плодородную почву для размышлений, игр и роста. Это летний лагерь для взрослых, полных причуд и мудрости. Такого рода дающие знания сообщества, форма обучения которых основывается на опыте, вероятно, будут все более распространяться в мире по мере того, как люди станут отказываться от страшной идеи выхода на пенсию и заново откроют для себя лучшие годы, которые ждут их впереди.

«Неужели это все?»

Вы боитесь, что у вас нет выбора, как будто вы пропустили последний съезд, и у вас нет других вариантов, кроме как продолжать жать на газ до упора в машине, у которой заканчивается бензин?

Жизнь — это не путешествие с одним баком бензина, который вы в молодости подпитываете образованием, отношениями и карьерой, ожидая, что знания и пережитый опыт дадут вам достаточно энергии и вдохновения на всегда. Жизнь — это, по меньшей мере, поездка с двумя бензобаками. Вам просто нужно остановиться и дозаправиться, чтобы не застрять на обочине. Надеюсь, эта история «со дна» вдохновит вас.

Энг Гэллоуэй — 53-летняя австралийка, которая оказалась на пике зрелости. Первую часть своей жизни она

следовала проторенной дорожке. За школой последовал университет, карьера, брак, дети и развод. Этот путь разворачивался скорее по умолчанию, чем по замыслу, она шла по нему с помощью карты, нарисованной для нее обществом, а не прокладывая собственное направление.

За эти годы Энг привыкла соотносить успех с услужением. Проблема заключалась в том, что, десятилетиями отдавая предпочтение интересам других, она в конце концов забыла, как угождать себе и ставить на первое место именно себя. Энг разрезала себя на тысячу крошечных кусочков и предлагала каждому по чуть-чуть, пока ничего не осталось.

Наконец, семья, которой она отдала всю себя, перестала нуждаться в ее услугах. Один за другим они отдалялись, пока Энг не оказалась одна в жизни, которую уже не узнавала. Эта жизнь больше походила на набросок того, чем она когда-то была. Преследуемая призраком человека, которым всегда мечтала стать, Энг, казалось, не могла избавиться от настойчивого голоса, шепчущего ей: «Неужели это все?»

Энг отложила свои юношеские амбиции в долгий ящик, но в пределах досягаемости. Она была готова продолжить с того места, где остановилась, когда придет время. Однако в один день проснулась и поняла, что «подходящее время» так и не наступило или же она его просто пропустила.

К этому времени Энг официально рассталась со своей старой жизнью, но еще не переехала в новую. Одна ее часть все еще тосковала по привычной безопасности, которая согревала ее мир последние двадцать лет, а другая чувствовала себя освобожденной и взволнованной бесконечными

возможностями всего неизвестного, что лежало впереди. Энг одновременно была благодарна за ту жизнь, которая у нее была, и страстно желала большего. Но чего?

Унаследованный ею план жизни в среднем возрасте и после него не соответствовал тому, который она хотела для себя. И все же Энг не могла сформулировать, что именно она ищет. Энг понимала лишь то, что ей хочется вновь открыть для себя необузданное сердце и дух приключений, которые долгие годы были подавлены ожиданиями общества.

Она говорит:

Как общество, мы как будто выиграли в лотерею долголетия, но мы просто не поняли, что делать с этим выигрышем. Стало ясно, что социальная дорожная карта, которой я всегда следовала, закончилась примерно в середине жизни. Я была где-то посередине, на перепутье, которое казалось одновременно волнующим и полным возможностей, но также пугающим и полным неизвестности.

Энг сказала, что она больше не та, кем была, но еще не стала той, кем могла бы стать. Куколка, но еще не бабочка.

Она решила создать свой собственный атриум. Энг вспоминает: «То, что получилось, в конечном итоге было не столько планом, сколько процессом. Процессом переосмысления и пробуждения, который питал осознание того, что более насыщенная жизнь, к которой я стремилась, все это время дремала внутри меня, ожидая, когда ее вновь откроют и освободят».

Время может быть диктатором, но оно может быть и освободителем. Энг создала место, признающее и чествующее ее переход от взрослой жизни к старости в форме «Золотого года». По ее словам, это была «возможность

шагнуть в неизвестность, полную любопытства и удивления, и переосмыслить, как могла бы выглядеть жизнь». Так началось ее паломничество из Сиднея в сельский пляжный городок в Мексике, чтобы присоединиться к недельному семинару МЕА с группой единомышленников среднего возраста.

Хотя средний возраст может ощущаться как одинокое путешествие, часто именно в безопасном социальном пространстве мы можем создать место для новых путей бытия и познания.

Как найти безопасное место для бесед, меняющих жизнь? Цитата, которую часто приписывают Альберту Швейцеру^{*}, гласит: «В жизни каждого человека в какой-то момент внутренний огонь гаснет. Затем он разгорается при встрече с другим человеком. Мы все должны быть благодарны тем людям, которые возрождают внутренний дух». Не обязательно проходить через это в одиночку.

Как стать счастливее с возрастом?

Наши общественные и личные представления о старении противоречат друг другу.

Общественное мнение гласит, что средний возраст — это начало долгого, медленного марша смерти, полного болезней, дряхлости и опустошения. Но исследование U-образной

^{*} Альберт Швейцер (14.01.1875–4.09.1965) — немецко-французский философ, лютеранский теолог, гуманист, органист, музыковед и врач. Доктор философии, лицензиат теологии, доктор медицины, лауреат Нобелевской премии мира.

кривой счастья (которое мы рассмотрим подробнее в главе 4) предполагает, что после снижения удовлетворенности собой и своей судьбой в раннем взрослом возрасте, равном 45–50 годам, жизнь становится лучше и счастливее в 50, 60, 70, а для многих даже в 80 и 90 лет.

Может быть, секрет счастья материализуется почти автоматически? Друзья, просто отпразднуйте еще несколько дней рождения! Это не так уж сложно, верно?

В своем ежедневном блоге Wisdom Well я перечисляю «Дерзкую дюжину» причин, по которым я становлюсь счастливее с возрастом. Этот список послужил основой для следующих двенадцати глав книги, в которых я описываю физические, эмоциональные, умственные, профессиональные и духовные изменения, которые мы переживаем в среднем возрасте. Я надеюсь, что эта книга послужит маяком, который поможет вам увидеть средний возраст как наиболее трансформирующую эпоху вашей жизни. Используйте ее в качестве руководства, чтобы научиться не только любить средний возраст, но и любить себя в нем.

Возможно, вы обнаружите, что некоторые главы резонируют с вами больше, чем другие, — про то, что ваше тело больше не определяет вас (глава 2), про более глубокое понимание ваших отношений (глава 4), про изучение того, как более тщательно менять свою жизнь (глава 8), или про уход из карьеры (глава 9). Необязательно читать их по порядку. Ваше путешествие по этой книге — как и по жизни — зависит только от вас. Но уделите несколько лишних минут обдумыванию вопросов, выделенных курсивом в главах. Рассматривайте их как возможность поучаствовать в частном семинаре по личностному росту.

Что из того, что с возрастом становится лучше, было бы в вашем списке «Дерзкой дюжины»?

Насколько вы сегодня счастливее и свободнее, чем были десять или двадцать лет назад?

Став старше, вы научились любить брюссельскую капусту и классическую музыку, так что, возможно, пришло время научиться любить и средний возраст.

Физическая жизнь

«Мне осталось жить больше, чем я думал»

Какой процент вашей взрослой жизни
еще впереди?

В 2018 году я отправился нырять с аквалангом в Индонезию со своим отцом, которому тогда было 80. Папа научился нырять в 60 лет и в следующие два десятилетия радостно погружался более 2 000 раз, зачастую в Тихоокеанский аквариум Лонг-Бич, Калифорния, где он регулярно плавал с акулами, пока зеваки глазели на него.

Однажды утром перед нашим первым погружением я прошел онлайн-тест на долголетие, результаты которого показали, что я, скорее всего, доживу до 98. Ух ты, кто бы мог подумать! Когда мы готовились нырнуть, я спросил отца, до сколько он думает прожить, не сказав ему пройденный тест. Он задумался на мгновение, а затем, к моему большому удивлению, заявил: «98!»

Особенно поразительно в этом предсказании то, что, если оно правдиво, мой отец прожил едва ли три четверти своей взрослой жизни. И в 57 я не прожил и половины своих взрослых лет, если мне суждено дожить до 98.

Это осознание открыло двери и возможности, которые придали мне новую энергию. С тех пор я попробовал свои силы (в основном свои неуклюжие ноги) в серфинге, впервые заговорил по-испански и занялся пиклболом* (ладно, я знаю, ожидаемо, что каждый шестидесятилетний будет играть в пиклбол, но все же)**. Я уверен, что, когда вы осознали, сколько лет у вас еще впереди, вы с большей готовностью пробуете что-то новое.

Рокки Блумхаген — мой очень молодо выглядящий семидесятилетний друг, который всегда остается активным. Он страстно верит, что все еще находится в среднем возрасте, потому что проживет до 100 лет. Рокки очень сосредоточен на сохранении своего тела и разума. Во время пандемии он вел группу друзей в Zoom: 1 000 дней подряд они занимались кундалини-йогой. Но Рокки никогда не занимался серфингом, поэтому, приехав ко мне в гости в Мексику, он воспринял это как обряд посвящения. Как будто ребенок учится ходить. Ты встаешь, ты падаешь. Ты встаешь, ты падаешь.

Рокки счел этот опыт жизнеутверждающим, особенно в его «за 70». Он сумел применить многие принципы

* Пиклбол — вид спорта, сочетающий в себе элементы бадминтона, тенниса и настольного тенниса. В США завоевал популярность из-за низкого порога входа: научиться базовым элементам довольно легко, а в качестве площадки подойдет подъезд к гаражу или просто тихая улица американского пригорода.

** По данным исследования, в 2021-м половина всех заядлых игроков (тех, кто играет в пиклбол восемь раз в год и больше) были в возрасте 55+.

йоги к попыткам поймать волну. Его поддерживал молодой инструктор по серфингу, и это напомнило ему, что нам всем не помешала бы путеводная звезда, когда мы пробуем что-то новое и сложное, особенно в более старшем возрасте. Он сказал: «То, что мы делали это группой всех возрастов и разных телосложений, добавило мне комфорта и сил, чтобы снова встать на доску после падения. Почему с годами мы перестаем чувствовать такую же солидарность, пробуя что-то новое?»

Будьте терпеливы, когда друг, которому за 40, жалуется на свое разочарование в середине жизни: «Как я докатился до такого?» Затем напомните ему, что в этом возрасте он далек от «конца». Он даже до половины не дошел.

Как говорит писательница Джетт Псарис: «В среднем возрасте ваша история рассказана только наполовину». Я всегда был нетерпеливым, поэтому осознание того, что я, возможно, доживу до 98-летия, помогло мне быть более вдумчивым и спокойным в планировании второй половины своей жизни. Временами я чувствую себя маленьким ребенком, исследующим запущенный сад.

Вам хотелось бы знать или сделать десять лет назад что-то из того, что вы знаете или сделали сейчас? О чем вы будете сожалеть через десять лет, если не узнаете или не сделаете этого сейчас? Что вас останавливает?

Предвидеть будущие сожаления и постараться предотвратить их — это форма мудрости, которой вы можете воспользоваться в любой момент своей жизни.

От трех актов к четырем

Знаете ли вы, что героиням сиквела «Секса в большом городе», «И просто так», столько же лет, сколько было «Золотым девочкам»*, когда их сериал вышел на экраны в 1985 году? Троице из «Золотых девочек» было около 50. Какого черта?! На экране Кэрри Брэдшоу и ее подружки кажутся намного моложе, чем Бетти Уайт и Беа Артур! Времена, мода и уровень дерзости изменились, не так ли?

Социологи двадцатого века привыкли смотреть на жизнь, словно на пьесу в трех действиях, или на три серии по 8 000 дней, первая из которых заканчивается примерно в 21, вторая — в 45, а последняя примерно в ваш 65-й день рождения, когда вы выйдете на пенсию и, вероятно, вскоре после этого умрете.

Но сегодня, если вы доживете до 65 лет в Соединенных Штатах, есть по крайней мере 50-процентный шанс, что вы протянете и до 85. Еще 8 000 дней — это совсем другое дело. Еще почти два десятилетия впереди.

Всего век назад вы, возможно, были бы уже мертвы к этому возрасту. Но сегодня, если вести здоровый образ жизни в 50, можно прожить еще 50 лет. Если взглянуть на это с такой точки зрения, становится понятно, что средний возраст — это, по сути, не начало конца, а скорее долгий антракт в четырехактной пьесе.

* «Золотые девушки» (англ. The Golden Girls) — сериал, выходивший в США на канале NBC с 1985 по 1992 г. Сюжет сериала сосредоточен вокруг четырех женщин средних лет, проживающих вместе в доме в Майами. В 2006 году в России на Первом канале вышла русская версия «Золотых девочек» под названием «Большие девочки».

Почему мы так сильно недооцениваем жизнь, которая у нас еще впереди? Отчасти это происходит из-за того, что мы неправильно интерпретируем данные о продолжительности жизни. Если мы слышим, что средняя продолжительность жизни американских мужчин составляет 76 лет, а нам уже 65, значит, мы умрем менее чем через дюжину лет. Однако мужчина, достигший 65 лет, уже увеличил ожидаемую продолжительность своей жизни почти на 6 лет по сравнению с теми годами, когда он был новорожденным, так что, скорее всего, он доживет и до 82. Во многом потому, что уже пережил многие жизненные риски юности и раннего взрослого возраста.

С годами у вас увеличивается вероятность того, что вы превысите средние показатели продолжительности жизни. Пришло время повысить нашу грамотность в отношении долголетия.

Согласно отчету Института TIAA (Ассоциации страхования и пенсионных выплат для учителей) и Университета Джорджа Вашингтона за 2023 год, 53% опрошенных людей среднего возраста владеют неточной информацией о продолжительности жизни. Не понимая, сколько на самом деле можем прожить, мы зачастую менее оптимистично смотрим в будущее и менее открыты для чего-то нового. Недооценивая отведенный нам срок, мы не откладываем достаточно денег, чтобы позволить себе прожить годы после среднего возраста достойно. Мы не занимаемся серфингом и не экономим!

Но точно так же, как мы не можем обобщать годы начала и конца для среднего возраста, мы не можем этого сделать и с продолжительностью жизни, особенно после

пандемии, когда она сократилась в большей части мира. На долголетие влияют многие переменные, от генетики до социально-экономических факторов и города, в котором мы живем. Во многих отношениях наше долголетие отражает не только буквальное состояние здоровья страны, но и ее научные достижения, политические ошибки или социальное неравенство.

В среднем возрасте нам нужно научиться различать продолжительность жизни и состояние здоровья. Первое — это то, как долго мы живем. Второе — насколько хорошо: как долго мы избегаем серьезных заболеваний и способны жить независимо. К счастью, продолжительность жизни увеличивается. На самом деле, если вы дожили до 85 лет, то, скорее всего, были активны в течение этих последних 8 000 дней. Не обязательно биологически стареть так же быстро, как хронологически.

Мы в целом правильно рассчитали количественную часть уравнения долголетия во всем мире, добавив тридцать лет к средней продолжительности жизни в двадцатом веке. Пришло время верно рассчитать и ее качественную часть, чтобы люди могли прожить жизнь столь же глубокую и значимую, сколь и долгую.

Преподаватель МЕА Дэн Бюттнер — автор известного исследования «Голубые зоны»^{*}, в котором изучается процент долгожителей в разных регионах мира. Он приводит девять переменных, которые чаще всего присущи здоровым долгожителям, а именно:

^{*} «Голубые зоны» — несколько небольших регионов мира, в которых процент долгожителей среди населения больше, чем в других странах.

1. Постоянное движение

Самые долгоживущие люди в мире работают в саду и гуляют. Тягать железо не обязательно.

2. Цель в жизни

Четкое понимание своей цели может увеличить продолжительность жизни на семь-восемь лет.

3. Замедление

Люди с большой продолжительностью жизни и крепким здоровьем включают в свою повседневную жизнь методы, снижающие стресс и укрепляющие психику.

4. Правило 80% в питании

Они перестают есть, когда сыты на 80%.

5. Растительная пища

Диета с ограниченным количеством мяса может продлить жизнь на несколько лет.

6. Умеренное употребление алкоголя

Люди в «голубых зонах» пьют регулярно и умеренно, как правило, с друзьями и/или за едой.

7. Принадлежность к религиозной общине

Еженедельное посещение служб может увеличить продолжительность жизни на четыре — четырнадцать.

8. Связь с близкими

Те, кто доживают до ста лет, тесно связаны с близкими людьми, будь то родственники по крови или родные по духу.

9. Здоровое окружение

Долгожители процветают в социальных кругах, поддерживающих здоровых привычек и сплоченности.

Если вы пока остаетесь верны принципам обычной жизни, уклад жителей «голубых зон» может продлить ваше пребывание на планете. Просто помните, что, когда вы достигнете среднего возраста, безвредные раньше привычки, скорее всего, начнут сказываться на вас. Средний возраст — это время напомнить себе, что мы способны повлиять на свое долголетие.

Долголетие может быть качественным, а не количественным

Исследования Лауры Карстенсен* из Стэнфордского центра долголетия показали, что люди становятся счастливее, когда знают, что им осталось немного. Они начинают больше ценить каждый день. Карстенсен также выдвинула новый аргумент о том, что мы могли бы рассмотреть возможность отмены выхода на пенсию и вместо этого распределить периоды работы, образования и творческого отпуска по всей нашей жизни, тем самым отказавшись от тирании трехэтапной жизни (учеба до 20 лет, работа до 60 лет, пенсия до смерти).

Недавно Лаура спросила меня, готов ли я отказаться от возможности выйти на пенсию в будущем в обмен на четырехдневную рабочую неделю сейчас. Это провокационный вопрос, который идеально подходит для

* Лаура (Лора) А. Карстенсен — профессор психологии в Стэнфордском университете, основатель и директор Стэнфордского центра долголетия.

человека среднего возраста, представляющего, как вести более долгую жизнь. Это также стоит учитывать в связи с новой тенденцией к гибкому графику работы.

Удивительно, как много миллениалов среди выпускников МЕА, несмотря на то что эта программа рассчитана на более взрослых людей. Некоторые из них — старшие в своих отраслях (например, 38-летний инженер из Кремниевой долины); другие просто переосмысливают концепцию среднего возраста не как время кризиса, а как время призвания. Многие отказались от трехэтапной жизни и научились видеть свое будущее как сшитую воедино серию отпусков каждые десять лет с работой в промежутках. Другие не видят смысла в кризисе среднего возраста, потому что никогда и не подчинялись нормам, но их также тревожит нестабильный мир.

Эти миллениалы не играли в *Game of Life*, которой я увлекался в детстве, будучи уверенным, что есть только один путь к американскому успеху. Они готовы постоянно заниматься переоценкой своего мира; они идут по жизни в такт собственному ритму. Многие женятся позже, заводят детей позже, переосмысливают многоамию и совмещают работу с личной жизнью так, как мы, бумеры, и представить себе не могли. Они — поколение *carpe diem*. Сегодня многие миллениалы только вступают в средний возраст, и они делают это по-другому.

В некотором смысле я хотел бы стать миллениалом, когда вырасту. Я могу научиться у них тому, как ценить и постоянно улучшать свою долгую жизнь.

У вас «гибкий возраст»?

В 1981 году гарвардский психолог Эллен Лангер создала живую капсулу времени. Она поместила участников исследования, большинству из которых было за 70–80 лет, в среду, которая выглядела и ощущалась точно так же, как в более ранний период их жизни, когда они были на пике своей карьеры. Все, от разговоров до одежды, искусства, еды и музыки, относилось к той эпохе. В течение недели они проживали в этой среде так, как будто она была реальна. Лангер назвала это экспериментом «против часовой стрелки», потому что хотела узнать, поможет ли такая обстановка людям ощущать себя молодыми, а также повернет ли время вспять в отношении того, насколько старыми они себя *чувствуют*.

Это сработало. К концу недели большинство участников показали заметное физическое и когнитивное улучшение. Большинство осознали тот факт, что они действительно могут пользоваться навыками, которые, как они думали, были утрачены. У них наблюдалось значительное улучшение слуха, памяти, ловкости, аппетита и общего самочувствия. Это была убедительная демонстрация поговорки «Возраст — это вопрос разума, а не материи. То, о чем вы не думаете, не имеет значения».

На днях я выступал с речью и каким-то образом сформулировал термин «*гибкий возраст*» для описания мира, в котором наш возраст действительно только в наших головах, мира, в котором страх старения не определяет нас, в котором мы поворачиваем время вспять по отношению ко всем жизненным этапам, в которых мы когда-либо были.

В современном продвинутом мире действительно ли возрастная изменчивость — такая уж большая проблема?

Термин, казалось, понравился аудитории, поэтому, покинув сцену, я поискал его в Google. Но его нигде не было, кроме хипстерского Urban dictionary, в котором давалось такое определение: «нечто, оправдывающее педофилию».

Ох, это совсем не то, что я имел ввиду! Так что я отложил этот термин на время. Но позже, когда я проводил другой семинар, понятие гибкого возраста снова всплыло, как в игре «ударь крота» на карнавале, и люди снова потянулись к этому термину. И тогда я решил изменить его. Так что:

«Гибкий возраст» — термин относится к человеку, который не идентифицирует себя как имеющего фиксированный возраст или принадлежащего к определенному поколению. В прошлом, возможно, обладателя гибкого возраста называли «безвозрастным». Однако это определение («не выглядящий старым или не кажущийся стареющим») не подходит в данном контексте. Современный человек с гибким возрастом вполне доволен тем, что он одновременно моложе или старше своего «возраста по паспорту». Он смотрит на возраст (или этапы жизни) как на личность или костюмы, которые он может надеть или сбросить.

Если вы сомневаетесь в реальности гибкого возраста, просто знайте, что существует множество стартапов, которые выявляют кредитоспособность вашего организма. Исследовав ваши анализы крови, мочи и мазков, они определяют ваш биологический возраст, который может быть больше или меньше хронологического. А затем они

предлагают план с индивидуальными рекомендациями для изменения образа жизни. Итак, не удивляйтесь, если на собеседовании при приеме на работу вы встретите кандидата, который убедительно заявит, что, хотя в его водительских правах указан возраст 60 лет, его врач говорит, что ему 45.

В эпоху, когда вы, вероятно, проживете намного дольше, чем ваши бабушки и дедушки, и, возможно, будете вести менее обычную жизнь, как можно сделать возраст более гибким? Что, если вы переосмыслите вехи своей жизни и ожидания относительно того, когда они должны произойти? Что, если вы дадите себе разрешение жить в собственном темпе?

Получение степени магистра по TQ: переходный IQ

«Человеческие существа — это незавершенные работы, которые ошибочно думают, что они закончены», — так говорит Дэн Гилберт* из Гарварда, и я с ним согласен. Люди в любом возрасте сильно недооценивают, через какие изменения им предстоит пройти в ближайшие годы. Это становится еще более заметным по мере того, как продолжительность жизни увеличивается. Я не уверен, что 50 лет назад Рокки сказал бы, что будет учиться серфингу в свои 70.

* Дэниел Гилберт — профессор психологии Гарвардского университета. Работает в области социальной психологии.

Не знаю, как было у вас, но меня никто никогда не учил справляться с переменами в жизни. Учитывая нашу необразованность, неудивительно, что все мы так боимся изменений. Средний возраст — это время, полное серьезных изменений, как физических, так и психологических или духовных. И конечно, чем дольше мы собираемся прожить, тем больше возможностей для изменений у нас будет. Умение ориентироваться в переходных ситуациях — это форма интеллекта, и в среднем возрасте важно развивать наш переходный IQ (который мои коллеги Джефф Хамауи и Кари Кардинале называют TQ).

Когда мы сопротивляемся переходу, мы на самом деле сражаемся с одной или несколькими из трех его фаз. Мы можем не желать *расставаться* со старым, противиться запутанности *промежуточного* состояния (также известного как «грязная середина») или сопротивляться неопределенности рискованного нового *начала*.

У Криса Шора была очень стабильная жизнь в пригороде Индианаполиса. Он не слишком стремился к переменам в своем комфортном существовании. Он был женат на своей школьной подруге, и к 60 годам у них было четверо детей и четверо внуков. Три десятилетия он был пастором, и, хотя ему нравилась его работа, ему было любопытно узнать, как стать наставником для молодых лидеров. Именно поэтому он пришел в МЕА, не ожидая, что этот опыт направит его жизнь в совершенно другое русло. Он выпустился из МЕА с двумя новыми установками: «Мне не нужно быть пастором в церкви, чтобы исполнить свое призвание, цель или предназначение судьбы» и «Я буду стремиться к своему следующему призванию».

Он возвратился в Индиану, размышляя над этими озарениями, но быстро вернулся к своей жизни и, как это привычно для многих из нас, не был уверен, что в тот момент действительно хотел нарушить ход своей карьеры. Затем, в 2021 году, он столкнулся с целым потоком перемен, которые он не выбирал и к которым не был готов: хроническое заболевание (болезнь Паркинсона), неожиданная смена карьеры и потеря лучшего друга из-за рака. Тот год стал одним из самых сложных в его жизни. Его вера пошатнулась, он начал сомневаться в своих взглядах, а его мысли по поводу будущего были глубоко противоречивыми.

По иронии судьбы, он провел сотни других людей через подобные бури. У него, как у пастора с многолетним стажем, был большой опыт выслушивания, утешения, поддержки и дачи советов другим, сталкивающимся с проблемами со здоровьем, неожиданными жизненными обстоятельствами или потерями. Однако лично он был наделен отменным здоровьем, его никогда не просили уйти с работы, и он не переживал потерю близкого человека с тех пор, как много лет назад умерли его бабушка и дедушка.

Крис ошеломило решение нового главы церкви отказаться от своей должности и направить церковь в ином направлении. Он оказался в очень шатком положении: безработный в 60 лет, а в резюме значилось только пасторское служение в церкви. К счастью, некоторые члены его общины увидели в нем опытного лидера, и сейчас он работает в растущей компании. Это был нелегкий переход, но он принес ему новую энергию, радость и доказал, что Крис может развиваться дальше.

Несмотря на неожиданность и количество перемен, именно TQ Криса помог ему увидеть путь к новой жизни и попрощаться с прошлым, которое поддерживало его, но больше не питало. Хотя Крис все еще беспокоится по поводу своего здоровья, он планирует прожить еще несколько десятилетий, поэтому знание о трех стадиях любого переходного периода пригодится ему до конца жизни.

Жизнь по своей сути переходна, и часто у нас возникает ощущение отсутствия твердой опоры под ногами. Неловко чувствовать себя оторванным от земли в среднем возрасте, но это нормально. Средний возраст — это время, полное сюрпризов и испытаний. И все же способность принимать изменения открывает перед человеком огромное множество новых возможностей.

Вот три вопроса, которые следует рассмотреть, если вы хотите накачать свой TQ по мере увеличения продолжительности жизни:

1. Чему вы можете научиться у себя в детстве? В детстве вы учились ходить, переживали период полового созревания, романтические отношения; возможно, вас бросила первая любовь, или вы чувствовали себя не в своей тарелке на новой работе. Да, в те времена вам было неловко, но вы справились с ними. Как вы это сделали? Может ли что-то из проделанного пригодится вам сейчас? Способны ли вы сейчас лучше ориентироваться в переходных периодах, чем когда были моложе, и, в любом случае, почему?

2. Находитесь ли вы на стадии гусеницы, куколки или бабочки в своих переходах? Понимание того, на какой

стадии вы находитесь, даст вам самосознание, позволяющее быть терпеливыми по отношению к себе. Гусенице для завершения чего-либо необходима ритуализация. Нахождение в куколке поможет вам найти связь между старым и новым, разобраться в запутанной середине. Получать удовольствие от того, что вы новичок — лучшая стратегия для того, чтобы превратиться в бабочку и начать новую жизнь.

3. Мешает ли вам перфекционизм или нетерпеливость?

Работа автора Брюса Фейлера показывает, что переходный период во взрослом возрасте в среднем занимает от трех до пяти лет, поэтому не ожидайте, что вы выйдете из куколки за одну ночь. Есть приемы, позволяющие ускорить процесс метаморфозы, но быть совершенным — не один из них.

«Не сдавайтесь в перерыве»

Легендарный футбольный тренер из Алабамы Беар Брайант как-то сказал: «Не сдавайтесь в перерыве». Хороший совет для всех нас. Как вы готовитесь ко второй половине взрослой жизни? Если первая половина была посвящена изучению правил, можно ли посвятить вторую их нарушению? И одно из ключевых правил, которое нужно нарушать, — принятие всеобщего мнения о том, что средний возраст скучен и лишен вдохновения. Отвергайте условности. Меняйте привычки. Освободитесь!

Скорее всего, вы проживете чертовски долго. Как бы вы могли по-другому спланировать свою жизнь, зная, сколько всего у вас впереди?

Готовы ли вы брать годичный перерыв как минимум раз в десять лет до конца вашей трудовой жизни?

Если бы вы могли вернуться в школу на год, какой предмет вы бы изучали и как могли бы использовать эти знания в жизни?

Как бы вы жили, если бы знали, что вам осталось жить всего пять — десять лет?

Как бы вы жили, если бы знали, что доживете до 100?

«Я рад, что мое тело больше не определяет меня»

Как только я освоился в собственной коже,
она начала обвисать.

Наша одержимость старением настолько сосредоточена на физическом состоянии, на том, как наше тело выглядит, что мы не готовимся к тому, как *ощущается* средний возраст.

Старение — это привилегия, дар времени. Тем не менее многие из нас в разговорах о среднем возрасте сосредотачиваются на том, что мы потеряли: мы делимся «органными концертами» о том, какие части тела больше не работают, как раньше, и тоскуем по нашей молодости, красоте и силе. Если бы мы могли стареть более естественным образом, без внешнего давления на то, как мы выглядим, насколько приятнее был бы средний возраст?

Давайте признаем, что мы стареем публично. Мы можем скрывать другие факты о себе, но возраст носим со стыдом, гордостью или приукрашиванием. Независимо от того, насколько искусно подправлены черты лица или восстановлена линия роста волос, для всех очевидно, что в этом теле живет не молодой человек. Наше отношение к своему возрасту проявляется не только в попытках его скрыть, но и в том, как

мы принимаем дополнительные годы или сопротивляемся им. И конечно же, в среднем возрасте тело дает о себе знать всевозможными болями и недомоганиями.

Если это звучит ужасно, то вы, скорее всего, все еще проживаете жизнь на игровом поле тела. Вы можете судить о своей ценности, основываясь на том, как выглядели раньше или как, по вашему мнению, должны выглядеть в 50 (что сильно отличается от того, что было раньше). Есть так много других игровых площадок, которыми вы могли бы наслаждаться: игровое поле вашего сердца, души, разума, сообщества.

Ирония в том, что в среднем возрасте мы чувствуем себя более комфортно в собственной коже как раз в тот момент, когда она начинает обвисать. Это может выводить людей из себя. Итак, точно так же, как мы старательно заполняем календарь в 30–40 лет, некоторые из нас начинают делать то же самое, заполняя каждую складочку на лице. Кажется, мы не осознаем, как ценны эти морщины. Позвольте мне рассказать вам историю о женщине, которая решила, что больше не собирается играть на этом поле тела.

Индустрия борьбы со старением стоимостью в полтриллиона долларов

Тара Гадомски — актриса, кинорежиссер и продюсер. Возможно, вы видели ее в сериалах «Оранжевый — хит сезона» или «Черный список». Как человек, работавший в Голливуде, она остро осознает, что с возрастом у женщин становится меньше шансов на успешную кинокарьеру.

Тара обнаружила, что где-то после 40 она перестала бояться морщин. До этого она следовала всем советам экспертов о том, как с ними бороться. Некоторые правила были понятными, например всегда использовать SPF. Другие требовали немного больше вложений, например спать на шелковой наволочке. А еще были совершенно странные правила, например, находясь дома, наклеивать скотч между бровями, чтобы на лице не появлялось никакого выражения, которое может повлиять на появление новых морщин.

Она говорит:

Мой страх не исчез в какой-то конкретный момент, скорее это было постепенное осознание, что нам рассказывают ложную историю, будто идеальный образ — это кто-то молодой, худощавый и трудоспособный. Нам рассказывают эту байку для того, чтобы заставить покупать вещи. Стоило мне перестать бояться, и я начала злиться, ведь глобальная индустрия красоты стоимостью 571 миллиард долларов всю мою жизнь заставляла меня верить, что я «ущербна» и что меня нужно «исправить» их продукцией.

Добро пожаловать в производственный комплекс по борьбе со старением, одержимый идеей сохранить нашу молодость, в то время как на самом деле важно оставаться здоровым. И конечно, эту индустрию с таким же успехом можно назвать антиженской, потому что именно они — ее мишень. Тот факт, что возраст, в котором женщины (и мужчины) делают инъекции ботокса и пластические операции, становится все ниже и ниже, пугает. Как будто высший комплимент — это «ты выглядишь не старше 30». Поэтому

люди пытаются уловить этот возраст и держаться за него железной хваткой... или с железным лицом, не меньше.

Давайте также признаем, что существует узкий промежуток времени, когда женщина не рассматривается ни как слишком молодая и неопытная, ни как слишком старая, выдохшаяся или «пережившая свой расцвет». Как заметила одна моя подруга: «В 35 лет мне не давали повышения, потому что я была слишком молода, а к 40 годам я уже не считала разумным заводить детей. Каким-то образом вся моя взрослая жизнь должна была уместиться в 5 лет между ними. В этот период я была напряжена и измотана».

Для женщин, приближающихся к ранней стадии среднего возраста, беспокойство по поводу старения может быть связано с тиканьем биологических часов внутри них. Исследования показали, что они, скорее всего, оценивают то, идет их жизнь по графику или нет. Мужчины не испытывают связанного с этим давления. На самом деле, общество, похоже, ценит мужчину, занимающегося самоанализом и ищущего себя прежде, чем остепениться и создать семью. Но большинство женщин просто не могут позволить себе роскошь заниматься чем-то подобным в своем темпе.

Мужской кризис среднего возраста — это материал для клише и шуточек (не волнуйтесь, мужчины, мы скоро до вас доберемся). О женской версии, однако, говорят гораздо меньше. С возрастом многие женщины ощущают себя невидимками. Дело не только в том, что шансы на свидание, как правило, меньше у женщин среднего возраста. Причина также в том, что мужчины просто не замечают их, как прежде. И каким бы нежелательным ни было это внимание в возрасте от 20 до 30 лет, его отсутствие довольно сильно

ощущается. Голливуд назвал Джорджа Клуни и Ричарда Гира «серебряными лисами», но мы не относимся с той же теплотой к стареющим исполнительницам главных ролей. «Серебряная лисица» — не столь распространенный термин, и очень немногим женщинам нравится, когда их называют «охотницами на мужчин».

Спасибо Господу Богу за Эмму Томпсон, которая в фильме 2022 года «Любовь по вызову» рассказывает историю взросления прямолинейной женщины в возрасте чуть за 60, которая влюбляется в красивого молодого мужчину, предоставляющего эскорт-услуги, и понимает, что пришло время дать сексу еще один шанс. В самой последней сцене фильма она смотрит на себя в зеркало, совершенно обнаженная. Восхищаясь ее эмоциональной наготой на протяжении всего фильма, зритель не удивляется, увидев Томпсон «во всей красе». Но намного важнее то, как вы можете почувствовать ее осознание, что ее тело больше не определяет ее саму.

Мужчины не избавлены от физических неудобств, связанных со старением. Поскольку мужская версия менопаузы, известная как андропауза, менее известна (и менее разрушительна), они склонны отрицать все свои физические недостатки, хотя они часто вполне естественны. Потеря мужественности. Растущий живот. Одышка из-за упражнения, которое вы так легко выполняли десять лет назад. В то время как женщины склонны делиться своими чувствами по поводу физических побочных эффектов времени, мужчины держат их при себе.

Слишком многие из нас живут с устаревшей парадигмой старения, основанной на наших взаимоотношениях

с телом. Согласно этой идее, мы достигаем пика в начале среднего возраста, а затем наступает одно долгое, медленное гниение. Но в среднем возрасте мы понимаем, что игровое поле жизни переместилось с тела на сердце и душу. Аристотель давно осознал эту прогрессию: он считал, что тело становится совершенным в 35 лет, а душа — в 49.

Поначалу это было горькой пилюлей для моего соучредителя МЕА Кристин Спербер, которая сама себя называет «лыжницей, ставшей соучредителем». Именно это она написала в своей биографии для бизнес-конференции, на которой присутствовала, но, по правде говоря, Кристин когда-то была профессиональной сноубордисткой, катавшейся на хафпайпе* за деньги. Она зарабатывала на жизнь своим телом, физическими навыками и силой. Сейчас она давно ушла на покой, но все еще катается на склонах. Кристин знает, что ей нужно вкладываться в пилатес, растяжку и тренировки на выносливость больше, чем в прошлом, чтобы избежать травм.

Однако ей не привыкать к физической боли. Будучи молодой участницей Кубка мира FIS, она постоянно чувствовала боль от того, что каждый божий день превышала свои возможности. Это была хорошая, достойная боль. Ей платили за то, чтобы она ездила по миру и регулярно ослабляла хватку земного притяжения на своем теле, взбираясь на снежную стену и взмывая в воздух за краем хафпайпа с поразительной скоростью.

* Хафпайп — специальная вогнутая конструкция из различных материалов, используемая в экстремальных видах спорта.

Но в 53 года Кристин обнаружила, что физические последствия перименопаузы почти так же тяжелы, как катание на сноуборде. У нее ухудшился сон, стали хуже кожа и волосы, участились приливы жара и мигрени. И ей любопытно, почему никто не говорит об этом естественном переходе, который переживают женщины. Она сокрушается: «Каждая женщина, которую я знала за всю свою жизнь, прошла этот путь и ни словом, ни шепотом об этом не обмолвилась; мой врач никогда не упоминал, что мигрень — распространенный симптом менопаузы, все это шокирует меня».

Для нее всегда было важно ее тело. То, что когда-то было ее средством к существованию, в среднем возрасте стало просто хобби — и ей пришлось смириться с этим. Она говорит, что радость и свобода сноубординга необъяснимы для непосвященных, и она будет кататься, пока может. Переход от спортсменки к бизнесвумен средних лет был нелегким, но она благодарна за него. Она продолжает: «Меня, молодую спортсменку, могло бы шокировать то, что мне будут платить за мои идеи, что однажды мое тело, ослабев, станет носителем для моего мозга, постоянно набирающего силу. Культурный антрополог Маргарет Мид* предположила, что эта эпоха жизни может быть полна “изюминки после менопаузы”».

Слишком часто мы думаем о старении как о медленном увядании человеческого организма. Но, возможно, более

* Маргарет Мид — антрополог, представительница этнопсихологической школы, исследовательница отношений между различными возрастными группами.

подходящей метафорой, как предложила Джейн Фонда^{*}, является «лестница, символизирующая восхождение человеческого духа вверх, приводящее нас к мудрости, целостности и подлинности».

Я бы предположил, что это винтовая лестница, которая дает нам обзор на 360 градусов, без слепых зон нашей юности, и возможность стать «первоклассными наблюдателями» всего, что находится внизу. Благодаря силе воли, мужеству, стойкости, юмору, самосознанию, поддержке других людей, направляющих вас, и, возможно, вере, мы получаем доступ к потрясающему виду, который открывается с возрастом. Мы зарабатываем этот вид упорным трудом, мудростью и готовностью продолжать восхождение.

Во сколько обходятся кубики?

Чем вы старше, тем кубики дороже.

Нет, я говорю не о тех кубиках, из которых можно что-то построить. Я имею в виду шесть кубиков пресса, которые почитаются в нашей культуре. Вот статистика для вас, любители поваляться на диване. Для состоятельных женщин (зарабатывающих более 150 000 долларов в год) мужской пресс — особенность тела, на которую они обращают внимание в первую очередь. И если спросить всех женщин, независимо от их заработка, пресс окажется важнее, чем глаза, лицо, ноги или другие части тела. Кроме того, тысячи

^{*} Джейн Фонда — американская актриса, активистка, писательница и продюсер.

рекламных роликов, показывающих накаченных парней без рубашек, пренебрежительные шутки про «папино тело» тоже заставляют мужчин средних лет задуматься о прессе. Неудивительно, что с возрастом многие немного зацикливаются на своих животиках.

У меня есть друг (пожелавший остаться неназванным), который во время пандемии COVID-19 набрал лишние килограммы, скопившиеся в основном на животе, и стал одержим попыткой похудеть. Он стремился вернуться к весу, который был у него в 20 лет, и знал, что для этого необходимо сбросить от 10% до 20% жира в организме. Я взял на себя смелость посчитать за него. Если он будет терять от 1% до 2% жира в организме в месяц на комбинированной диете и серьезных тренировках, для возвращения кубиков ему, вероятно, потребуется год. Двадцать лет назад ему потребовалось бы вдвое меньше времени. И мы даже не говорим об усилиях, которые нужны для похудения.

Но вот в чем заключается реальная стоимость этих кубиков. С ним больше не весело! (Не волнуйтесь, он в курсе.) Он одержим своей системой показателей физического старения. Он больше не выпивает с друзьями после работы. Мы созваниваемся по зуму, пока он ходит дома на беговой дорожке. И он тратит так много времени на размышления о диете и тренировках, что потерял интерес к множеству тем, которые мы обычно обсуждали: политика, расовая несправедливость, путешествия и где купить пиццу!

Философ Генри Дэвид Торо говорил, что «стоимость вещи — это количество жизни, которое требуется обменять

на нее, немедленно или в долгосрочной перспективе». Исходя из этого определения стоимости, я бы сказал, что кубики моего друга безумно дорогие.

Справедливости ради, у мужчин может быть та проблема с жиром на животе, которая намного реже встречается у женщин. Около 90% жира в организме — это равномерно распределенный «подкожный жир». Остальное — «висцеральный жир», который находится глубже, за мышцами живота. Он скапливается в брюшной полости и представляет более серьезную опасность для здоровья, чем подкожный жир, поскольку может повлиять на органы. Мужчины более склонны к накоплению висцерального жира, особенно когда наши гормоны начинают меняться во время андропавузы. Так что, мужчины, стоит уделить этому внимание, но не заикливаться.

Не поймите меня неправильно. Я полностью за то, чтобы оставаться здоровым и хорошо выглядеть. Но с возрастом мы также должны помнить, что время — наш самый ценный ресурс. Поэтому возникает вопрос, *стоит ли оно того?*

Известная коуч и писательница Алиса Кон* считает, что стоит. Но ее инвестиции в свое тело — это не тщеславие. Речь идет о здоровье. Выросшая в маленьком городке в Массачусетсе, она была, по собственному описанию, «девушкой, которая любит посидеть на диване и почитать». Ее мама была грузной, ее семья не была активной, и она выросла в обществе, где собирались за обильными

* Алиса Кон — коуч руководителей, специализируется на работе со стартапами, автор книги *From Start-Up to Grown-Up*.

трапезами, а не на велосипедные прогулки или пешие походы. Когда ей исполнилось 17, она решила, что пора что-то менять. Она надела свои кроссовки Tretorn и побежала вверх по улице. Три минуты спустя она лежала на полу в гостинной, тяжело дыша. У нее сложились, скажем так, *непростые отношения* с фитнесом.

Повзрослев, Алиса начала понимать, что способна самостоятельно выстраивать собственную жизнь. Ей также повезло с властным психотерапевтом, который сказал, что она должна либо интенсивно тренироваться, либо обратиться к психиатру по поводу антидепрессантов. Она выбрала первое и начала ходить в спортзал три раза в неделю, где узнала, что физическая активность действительно улучшает настроение.

«Меня начало тянуть к фитнесу, — вспоминает она. — Я присоединилась к группе по бегу и велоспорту. Мне нравилось быть частью этих сообществ, находиться на свежем воздухе, быть в форме. В итоге я пробежала три полумарафона, и после каждого из них я эмоционально давала “пять” себе-подростку, которая лежала на полу, запыхавшись. Это был триумф над моим прошлым».

Алиса права. Здоровое старение требует, чтобы мы двигались. Фитнес — это нечто большее, чем просто физическое здоровье. Это также способность всю жизнь заниматься интересными и необходимыми вещами: путешествовать, гулять по парку, гоняться за маленькими детьми по двору, заносить тяжелые пакеты в дом, расчищать подъездную дорожку и подниматься пешком три лестничных пролета, если лифт сломан.

Вот, пожалуй, самый важный вопрос главы. Ответьте на него честно, пожалуйста. Что побуждает вас инвестировать в свое тело? Это инвестиции в долгосрочное здоровье или в сиюминутное тщеславие?

Переход к среднему возрасту: последствия подросткового периода

Позвольте мне познакомить вас с определением, которое вы, вероятно, никогда не слышали. Оно очень важно для понимания того, что происходит с вашим телом в среднем возрасте.

Уважаемые геронтологи Кен Дихтвальд и Барбара Ваксман популяризировали термин «переход к среднему возрасту» для описания жизненного этапа, который возник в результате увеличения продолжительности жизни в двадцать первом веке.

В последний раз определение, описывающее какой-то из жизненных этапов, вошло в мировой лексикон в 1890-х годах, когда подростковый возраст все чаще становился предметом дискуссий. В 1904 году психолог Г. Стэнли Холл опубликовал книгу под названием «Юность», в которой он описывает подростковый возраст и двадцатилетие как время «бури и натиска». Сегодня этот жизненный этап воспринимается как время, когда мы переживаем серьезные физические (половое созревание) и эмоциональные (представление о том, кто мы и как видим мир) перемены. В прежние века общество торопило детей вступить во взрослую жизнь в том возрасте, который сейчас

кажется пугающе ранним. Вступление в брак, рождение детей, работа на ферме или фабрике — все это могло происходить еще до окончания периода полового созревания. К счастью, сейчас мы рассматриваем подростковый возраст как необходимый и естественный подготовительный курс к взрослой жизни.

Возможно, пришла пора для аналогичного переосмысления среднего возраста, времени, когда наши тела и личности снова меняются. Мы вновь, как и в подростковом возрасте, переживаем глубокие физические, гормональные, эмоциональные и экзистенциальные изменения. Особенно они касаются нашего тела.

Переход к среднему возрасту — это время окончаний и начинаний. В нашей культуре существуют всевозможные ритуалы для поддержки и признания подростков в переходный период их жизни (бар- и бат-мицва, причастие, кинсеаньера*, окончание средней школы и т. д.), но для тех, кто достигает среднего возраста, такого почти нет. Где церемонии для людей среднего возраста, их возможность повеселиться, отмечая переход к новому этапу? Почему не создаются пространства для размышлений, ревизии жизненного опыта, чтобы использовать его по-новому?

Зрелый возраст также может предложить новый сексуальный опыт. Для некоторых облегчение заключается в том,

* Кинсеаньера (исп. Quinceañera) — в странах Латинской Америки возраст совершеннолетия девочек, символизирующий переход от подросткового возраста к взрослой жизни. Кинсеаньера празднуется в день пятинадцатилетия. *Прим. пер.*

что больше нет риска нежелательной беременности. Для мужчин это иногда тот момент, когда они чувствуют, будто их выпустили из тюрьмы тестостерона. Для других чувственность начинает проявляться как неожиданный «партер по постели». А третьи обнаруживают, что их давно отработанное умение угождать людям завершает свой полный цикл.

Автор Джон Апдайк^{*} предполагал, что средний возраст характеризуется «ненасытным эго и работоспособными гениталиями», которые могут привести к безудержной супружеской измене. Но, возможно, такой взгляд на средний возраст — незрелый. Чаще всего это эпоха, когда мы уже не пытаемся произвести впечатление на сексуального партнера, а настраиваемся на более расслабленный ритм.

Слишком многие из нас придерживаются ошибочного представления о том, что биология — единственный фактор, определяющий сексуальное здоровье в более старшем возрасте, поэтому мы обращаемся к гормонам и рецептурным лекарствам. Но самосознание и желание установить связь на глубоком, интимном уровне, приходящие с возрастом, могут принести еще большее чувственное удовлетворение, чем то, которое мы испытывали в молодости.

Возможно, переходя в средний возраст, вы влюбляетесь в свое тело таким, какое оно есть.

^{*} Джон Апдайк (1932–2009) — американский писатель, литературный критик, наиболее известен тетралогией о Кролике, в своих произведениях старался придать повседневности форму прекрасного.

Тело подводит меня, или я подвожу тело?

Не могу сказать, что влюбился в свое тело за последние несколько лет, поскольку у меня в голове крутится вопрос: «Я жертва или преступник?» Более чем за пять лет моей борьбы с раком простаты я пришел к пониманию того, что состою в созависимых отношениях между жертвой (мной) и преступником (болезнью).

У меня было, казалось бы, отличное здоровье, но в 2018 году мне сообщили, что у меня рак простаты второй стадии, и это стало неожиданностью. Я тут же отреагировал, пытаюсь сам стать спасителем своего тела: поработать с врачом функциональной медицины, изменить рацион питания, посещать недельный спа-центр для очищения и поддержания диеты, пить зеленый сок, принимать бады каждое утро, а также больше заниматься физическими упражнениями и медитацией. Хорошая новость заключается в том, что рак перешел в спячку, и, если не считать активного наблюдения с помощью регулярных тестов, бурные отношения между моим организмом и болезнью стали гармоничными.

Затем началась пандемия, и все ставки были сорваны. Я начал есть слишком много темного шоколада и пить слишком много алкоголя, чтобы справиться со стрессом. А также нарушать правила сдачи анализов, потому что, ну, мой врач был в Сан-Франциско, а я застрял в раю (Нижней Калифорнии) из-за ограничений на поездки. И, что хуже всего, я забыл: еда и питье — тоже своего рода лекарство. Короче говоря, через три года после постановки диагноза рак снова начал расти. За этим последовала

операция, в ходе которой я потерял половину простаты, а затем — усиленный режим лечения.

После операции меня заверили, что вероятность распространения метастаз в течение пяти лет составляет всего один процент. Я подумал, что вновь легко отделался... Но 15 месяцев спустя рак распространился на лимфатическую систему. Итак, пришло время для гормональной терапии и удаления остальной части простаты. Было бы легко обижаться или злиться на тело за то, что оно подвело меня, но сейчас я меньше сосредоточен на том, кто виноват, и больше на примирении со своим организмом. Мое тело и я находимся в партнерстве.

Я стал свидетелем разрушения и регенерации моего тела. Общество рассматривает старение линейно — это долгое, медленное разрушение. Но на самом деле оно циклично, поскольку наше тело постоянно восстанавливается. Кожа обновляется каждый месяц. Слизистая оболочка желудка очищается каждые пять дней. Наш организм меняется каждый год в зависимости от того, как мы к нему относимся.

Я узнал, что у рака есть светлая сторона. Он может стать обрядом посвящения, приглашением к определенной форме самопреобразования. Вместо того чтобы рассматривать тело как физическое проявление эго, способное потешить самолюбие, теперь я рассматриваю его как лучшего друга, которому можно доверять. Мы не всегда синхронизируемся, но, предполагая, у моего тела наилучшие намерения, и оно просто заставляет меня отвечать за то, что я иногда пренебрегаю им. Это не машина, которую нужно оптимизировать, а друг, которого нужно любить.

Что, если ваше тело не воюет с вами? Что, если ваше тело — ваш самый мудрый учитель, направляющий к истинам, которые необходимо усвоить? Решитесь ли вы перед тем, как ложиться спать каждый вечер, спросить свое мудрое тело: «Как ты можешь научить меня жить лучше?»

Выстраивание новых отношений с телом

Итак, вы потратили большую часть жизни на улучшение вашего тела, сосуда, определяющего, каким вы видите себя и каким вас видит мир. Пришло время осознать, что вы — нечто большее, чем тело и внешность. Да, другие могут заметить ваше старение больше, чем вы сами, особенно когда вы появляетесь на первой встрече выпускников за десять лет. Ну и что? Все остальные на этой встрече находятся в такой же старой скрипучей лодке, что и вы.

Как уже говорилось ранее, у вас впереди еще долгая жизнь, поэтому не забывайте о теле, но не заикливайтесь на нем. Подумайте о том, чем бы вы хотели заниматься в 90 лет, и поймите, что если эти занятия требуют физической силы и ловкости, а они требуют, то вам нужно начать тренироваться прямо сейчас.

Короче говоря, любите свое тело. Это взятый в аренду транспорт, выданный при рождении, и на данный момент у вас может быть еще от 40 до 50 лет эксплуатации впереди. Это большой пробег для вашего и так побитого автомобиля. Некоторые из нас бережно и с любовью ухаживают

за своей машиной, в то время как другие мчатся по бездорожью на гонке Ваја 1000^{*}. По пути нам всем нужно несколько пит-стопов и квалифицированная команда, которая может решить любые возникшие неполадки.

Автомобиль со временем обесценивается, то же происходит и с телом. Природа заявляет права на него по мере того, как вы становитесь старше. Природа заявляет о своих правах на ваше разложение. Это не проклятие. Это может быть даже благословением, поскольку помогает испытать гораздо больше, чем телесные удовольствия и самолюбование в зеркале. Красота — это нечто большее, чем внешность. И, как мы увидим в следующих двух главах, именно наши эмоции и отношения с окружающими поддерживают нас в последующие годы.

^{*} Ваја 1000 — автогонка по бездорожью, которая ежегодно проводится в Нижней Калифорнии.

Эмоциональная жизнь

«Я подружился со своими эмоциями»

Когда мы становимся старше, настоящая красота перемещается с лица в сердце.

В молодости я ненавидел два понятия: удовлетворенность и умиротворение. Оба они казались компромиссами. Стремление к удовлетворенности и комфорту звучало так чертовски обыденно. Оно напоминало мне то, чему научил меня радикальный учитель истории в десятом классе: «Комфорт порождает апатию». И ощущение умиротворенности казалось тем, что приходит в гробу.

Совсем недавно я понял, что счастье — это игровое поле юности, а удовлетворенность (даже радость) — награда в более поздней жизни. Мне вспоминается надпись на каменной чаше семнадцатого века в Киото, Япония, которую иногда переводят как «то, что у меня есть — это все, что мне нужно» или «я доволен тем, что я есть».

Счастье — не то же самое, что радость. Как писал Дж. Д. Сэлинджер, доживший до 91 года: «Счастье — это твердое вещество, а радость — жидкость». Счастье часто основано на внешних обстоятельствах, но радость бурлит внутри вас.

В среднем возрасте мы начинаем понимать, что счастье заключается не в удовлетворении наших желаний. Это выбор,

сделанный в уме, а не в спортзале. Когда дело доходит до нашего стремления к счастью, мы не всегда ценим или наслаждаемся тем, что у нас уже есть. В первой половине жизни мы часто стремимся к удовлетворению, а не практикуем благодарность.

Исследования показали, что удовлетворенность жизнью повышается после 50 лет. И это характерно не только для американцев, поскольку исследователи обнаружили, что эта U-образная кривая счастья практически универсальна во всех странах. Это не потому, что все наши проблемы волшебным образом исчезают. Дело в том, что мы учимся держать удар и с достоинством принимать неожиданные атаки жизни, а не принимать их близко к сердцу. Наша одержимость «еще, еще, еще» утихает. А на ее место приходит способность радоваться самым простым подаркам: улыбке незнакомца, новой книге на прикроватной тумбочке, заботливому жесту друга или супруги.

Пять признаков того, что ваш эмоциональный интеллект улучшается с возрастом

Что, если секрет счастья заключается исключительно в том, чтобы стать старше? Звучит абсурдно, не так ли?

Общество говорит нам, что средний возраст — время сожалений, разочарований и грусти. Но реальность такова, что с годами мы испытываем все *меньше* этих чувств. Кто знал, что жизненные циклы счастья и удовлетворенности были такими естественными и предсказуемыми?

Почему кривая счастья снижается в раннем взрослом возрасте, чтобы после резко подняться в возрасте от 45 до 50? Ранняя стадия среднего возраста часто может ощущаться не как кризис, а как цирк. Вращающиеся тарелки. Ноющие дети и умирающие родители. Карьерные проблемы. Нет времени на друзей, веселье или резвость (особенно в спальне). Нам может казаться, что наши чертovsky эмоции нужно сдавать в хранилище.

В то же время, однако, у нас наконец-то есть инструменты, позволяющие справляться с вызовами, которые бросает нам жизнь. К 50 годам наш эмоциональный интеллект выше, чем когда-либо. Мы повидали достаточно хороших и плохих времен, чтобы понять, какие навыки эмоциональной регуляции работают. Мы начали практиковать ритуалы «психогигиены» — образ жизни, который очищает ум и сердце. Мы понимаем, что более устойчивы, чем могли бы подумать. В идеале мы учимся танцевать со своими эмоциями, а не запихивать их в ящик стола.

Психолог из Калифорнийского университета в Беркли Роберт Левенсон — один из многих ученых, продемонстрировавших, что, хотя IQ остается относительно стабильным в зрелом возрасте, EQ со временем повышается. Команда Левенсона изучала группу испытуемых в возрасте от 20 до 60 лет. Он попросил их посмотреть серию неприятных или душераздирающих видеоклипов, призванных вызвать различные эмоции, например отвращение и печаль, а затем попытаться модулировать свои эмоции в ответ: либо остаться равнодушными, либо попытаться увидеть положительную сторону того, что они увидели на экране.

Какая возрастная группа лучше всего смогла задействовать свои эмоциональные реакции?

Чем старше был участник, тем лучше у него получалось как переосмысливать сцены в позитивном ключе (такая техника называется «позитивной переоценкой»), так и активно обрабатывать эмоции, которые вызывали видеоклипы, — это отличительный признак эмоционального интеллекта. Левенсон объясняет это следующим образом: «эволюция, по-видимому, настроила нашу нервную систему таким образом, чтобы с возрастом она была оптимальной для такого рода межличностных отношений и сострадательной деятельности».

Кроме того, психолог из Университета Пенсильвании Дэвид Алмейда в течение последних тридцати лет изучал ежедневные факторы стресса более чем у 3 000 взрослых. Он показал, что люди в раннем взрослом возрасте могут сообщать о стрессовых факторах по крайней мере в 40–45% случаев, но к тому времени, когда они достигают более позднего среднего возраста, этот показатель снижается, возможно, до 20–25%. Отчасти это связано с нашей способностью переосмысливать и переваривать наши обычные повседневные задачи.

Хорошо, теперь давайте перейдем от ученых к практикам — другими словами, к нам. Вот мои наблюдения о том, как с возрастом вырос мой EQ, так что я воспринимаю свои эмоции как друзей, а не врагов.

1. Я испытываю больше сострадания к другим. С возрастом я стал мягче... и не только в области живота. Во мне меньше эгоизма и больше душевности. И я сильнее переживаю

жизненные обстоятельства других. К счастью, я могу направить часть этого возросшего сострадания и на себя.

2. Я менее эмоционально реактивен и более свободно владею эмоциями. Когда я был моложе, у меня было что-то вроде эмоционального головокружения: я постоянно чувствовал себя неуравновешенно и неловко из-за эмоций. Я не знал, как с ними танцевать. На самом деле, я часто пытался справиться со своими эмоциями. Сегодня я выражаю их свободнее, и они стали умеренными. Отчасти это произошло из-за того, что я научился не переживать по пустякам. Подобно пожилым участникам исследования Левенсона, я способен «позитивно переоценивать» негативные переживания, например застревание в пробке в такси (интерпретация: отличная возможность помедитировать). Также моя возросшая способность распознавать свои паттерны, привычки и склонности позволяет мне более эффективно наблюдать за собой.

3. Я не принимаю все слишком близко к сердцу. Дон Мигель Руис, автор «Четырех соглашений», говорит: «Когда вы не принимаете ничего близко к сердцу, к вам приходит огромная свобода». Этот навык особенно ценен в нашу эпоху «культуры отмены».

4. Я лучше понимаю, как создать для себя идеальную среду обитания. Социологи называют это «экологическим мастерством»: когда человек способен определять для себя среду, в которой он будет процветать, и приспособливаться к изменениям в ней. Это также объясняет, почему, как

было установлено, пожилые люди обеспечивают большую «психологическую безопасность» в коллективе: умение управлять окружающей средой в сочетании с состраданием помогает им создавать надлежащие условия для процветания команды.

5. Я больше ценю отношения. Говорят, что люди задают на смертном одре два вопроса: достаточно ли я любил и был ли я любим достаточно? Гарвардское панельное исследование развития взрослых и «Голубых зон» убедительно показывает, что отношения, которые мы культивируем в жизни, действительно могут увеличить нашу продолжительность жизни. Подробнее об этом мы поговорим в следующей главе.

Конечно, всегда есть исключения. Пример А: ваш вечно ворчащий 75-летний дядя. Но он исключение, а не правило. Исследования показывают, что, если вы сосредоточитесь на развитии своего эмоционального интеллекта, у вас также улучшится качество жизни. И это все мы можем оценить, особенно с возрастом.

Жизнь с большой вероятностью ошибки

Когда мы молоды, мы склонны избегать ошибок. Мы переоцениваем цену неудачи (особенно собственной) и возвращаемся к шаблонному мышлению. В среднем возрасте многие из нас, наконец, учатся давать себе поблажку. Мы больше не отказываемся играть в игры, если не уверены

в победе. Мы можем сосредоточиться на самосовершенствовании, а не просто на самоутверждении.

Вы росли, думая, что вас определяют ваши успехи и неудачи? Я знаю, что так оно и было. Большая часть моей самооценки в подростковом возрасте выстраивалась на моих достижениях. Конечно, нехорошо привязывать самооценку к успеху в любом возрасте, но с годами это становится еще более опасным. Если вы играете только в игры, в которых можете победить, ваша песочница становится все меньше и меньше.

Исследования показали, что установка на рост — это один из ключей к успешному старению. Для людей с установкой на рост — успех определяется не победой, а обучением. Она подталкивает к поиску, исследованию и наслаждению новым опытом. Это противоядие от скуки среднего возраста.

Установка на рост также может быть полезна в наших обычных ежедневных ритуалах. Например, если говорить о сне, то я десятилетиями был уверен, что у меня никогда не получится выспаться. Пока в 50, я не решил настроить-ся на рост и задать себе вопрос: «Интересно, что могло бы помочь мне лучше спать?» Теперь каждую ночь я сплю минимум на час дольше, чем раньше, благодаря некоторым полезным бадам, таким как магний и мелатонин, и лучшим методам сна (ложусь спать примерно в одно и то же время как в будни, так и в выходные).

«Когда мне было за 40, — пишет автор Джонатан Раух в своем эссе “Истинные корни кризиса среднего возраста”, — я обнаружил, что одержим сравнением своей жизни с жизнью других людей: оцениваю и осуждаю себя, подсчитываю, в чем я отстал в гонке, в которой невозможно победить:

“Почему на моем банковском счете нет такого же количества нулей, как у Джеффа Безоса?” или “Барак Обама моложе меня, и посмотрите, где он сейчас!”».

Могу его понять. Одним из моих величайших уроков среднего возраста было то, что сравнение — это путь к страданиям. У меня тоже так было до тех пор, пока установка на рост не помогла мне отклеить в сознании стикер с заметкой о том, что я плох в йоге.

Я научился медитировать, когда мне было чуть за 20 и я переживал непростые времена. Я сразу же занялся медитацией, отчасти потому, что мне было легко закрыть глаза и погрузиться во внутренний мир. С другой стороны, занятия йогой десятилетиями были для меня испытанием, прежде всего потому, что во время них мои глаза были открыты, и я смотрел на комнату, полную калифорнийских йогинь, которые, казалось, могли стоя закидывать ноги за голову. Я чувствовал себя бревном*: деревянным и совсем негибким.

Только несколько лет назад я понял, что запускало мою установку «я ужасен в йоге». Это было социальное сравнение: как я выглядел для других, а не как я чувствовал себя внутри собственного тела. Итак, в течение последних нескольких лет я проводил индивидуальные занятия йогой у себя дома с нашим учителем осознанности МЕА Тедди Дином. Меня никто не видел, кроме Тедди и моей собаки

* В оригинальном тексте — «stiff upper Chip». Автор использует игру слов. В английском языке есть идиома «stiff upper lip», означающая стойкого человека. «Chip» переводится как «щепка», то есть автор называет себя «стойкой щепкой». *Прим. пер.*

Джейми, которая не вызывает особой неуверенности, несмотря на то что она мастерски владеет позой «собака мордой вниз». Теперь мне намного комфортнее, и я менее застенчив даже на занятиях йогой с другими. Кроме того, я меньше сосредоточен на стремлении сделать так, чтобы это «выглядело правильно».

50-летний Дуглас Цой, основатель Школы финансовой свободы, сделал нетрадиционную карьеру, начиная от корпоративного права и заканчивая духовным руководством. Не так давно он поделился откровением, которое пришло к нему, когда он делал растяжку после игры в футбол, прислонившись к своей собаке и греясь на солнышке. Он был так благодарен за то, что давала ему жизнь: финансовую безопасность, здоровое тело и время, чтобы учиться, делать важные дела, наслаждаться вкусной едой и красотой на Тихоокеанском Северо-Западе.

Он говорит: «Я понял, что МОЯ работа заключается в том, чтобы быть благодарным за СВОЮ жизнь, за то, что у меня есть». По его словам, именно «особость» его благодарности защищала его либо от зависти, либо от гордыни.

На что был бы похож день без зависти и сравнения? День, в который вы наслаждаетесь дарами своей жизни, совершенно не заботясь о том, как они соотносятся с другими людьми. Если вы сможете прожить день в безмятежности, возможно, вы сможете растянуть его на неделю, месяц, год или всю жизнь. Вот один из способов вызвать в себе немного благодарности. Спросите себя: «Кто дал мне возможность быть тем, кто я есть, и делать то, что я делаю прямо сейчас?»

Благодарность без самоосуждения — рецепт счастливой жизни.

Становитесь тем, кем вам предназначено быть

Исидра Менкос — американка испанского происхождения, которая потеряла себя в начале среднего возраста. Она родилась и выросла в Барселоне и провела свой третий десяток, экспериментируя с новыми свободами, появившимися после окончания диктатуры Франко. По ее собственным словам, она «переходила от мужчины к мужчине и с работы на работу». Она работала фрилансером в престижных издательствах, путешествовала по миру в качестве руководителя турне и работала в Олимпийском комитете.

В 1992 году Исидра приехала в США, чтобы получить степень доктора философии по современной испанской и латиноамериканской литературе. Ее приняли в несколько университетов, и она выбрала Калифорнийский в Беркли, потому что это звучало богемно. После окончания университета она преподавала, работала фрилансером, редактором в корпорации. Но ни одной из работ она не была по-настоящему довольна, поскольку чувствовала себя оторванной от своего призвания.

Исидре казалось, что она всегда опаздывает на все важные мероприятия, хотя в повседневной жизни была одержимо пунктуальна. Она на целое десятилетие отстала от графика и стала бунтующим подростком в двадцать с небольшим после довольно спокойной юности. У нее не было того, что она называла «настоящей карьерой», пока ей не перевалило за 30. К тому времени, когда она вышла замуж, большинство ее друзей детства были женаты уже более десяти лет. Когда

она стала матерью, их дети уже учились в старшей школе. И она все еще была «начинающим писателем», в то время как друзья-писатели ее юности почивали на лаврах своих литературных премий. Сравнение могло бы быть для нее рецептом страданий.

Но вместо этого она смотрела на свое позднее цветение как на дар, на дополнительную возможность узнать о том, кем ей суждено быть. Некоторые из прозрений пришли через сны, конфликты или напряженность, совпадения, медитации и даже через проблемы со здоровьем.

Она поделилась со мной одной историей:

Когда мне было чуть за двадцать, у меня было видение. Я увидела старого китайца с длинной развевающейся белой бородой и такими же волосами, взбирающегося на гору. Достигнув вершины, он заиграл на своей флейте. Прекрасная мелодия вознеслась к облакам, долетела до вершин окружающих гор и низвергалась каскадом в долину внизу. Я сразу поняла, что этот человек — я, а музыка — мое сочинение. Я должна была поделиться своим голосом и своим искусством с миром. Но я сопротивлялась своему призванию, спрятав его глубоко в своей душе. Я боялась, что меня отвергнут и не услышат.

Только в среднем возрасте у Исидры хватило эмоционального интеллекта и смелости стать писательницей, которой она всегда хотела быть. Да, временами она сожалеет, что не обрела истинный писательский голос раньше. Зато теперь, утверждает Исидра, ей есть что сказать, ведь она прожила очень насыщенную жизнь. Поэтическая мысль, которую часто приписывают Анаис Нин, напоминает ей о том, что расцвести поздно лучше, чем не цвести

вообще: «Настал день, когда риск остаться в бутоне стал более болезненным, чем риск, необходимый для того, чтобы распуститься».

Знание собственного разума и сердца — это ваша сверхспособность

Я стал экспертом в собственных эмоциях после целой жизни, проведенной в состоянии щепки. Эмоциональный интеллект может быть волнующей темой, но, в конце концов, это просто означает, что мы становимся мудрым советчиком, лучшим другом и партнером как для самих себя, так и для других.

Главный навык среднего возраста — знать, чего вы хотите от жизни. Большую часть первой половины взрослой жизни мы проводим, пробуя жизнь на вкус, но с опорой на общепринятое мнение, социальное давление и семейные обязательства. Неудивительно, что мы принимаем так много необдуманных решений относительно любви, работы, семьи и друзей вплоть до 40 лет.

Понимание того, чего вы действительно хотите, продвинет вас в жизни дальше, чем талант или упорный труд. Оно дает вам свободу действий, и, когда вы чувствуете такое влияние в своей жизни, вам будет намного легче справиться с возникающим разочарованием, потому что понимаете, что действовали не на чьих-либо условиях, а на собственных. Как только поймете, чего хотите, вы сможете больше отдавать жизни.

То, как мы живем в раннем взрослом возрасте, зачастую предписано другими. Я вырос с десятью заповедями в качестве руководства по «хорошей жизни», и, предполагаю, многие из вас тоже. Я всегда воспринимал их очень негативно. Чертовски много «нельзя». На самом деле, восемь из десяти говорят нам, чего не следует делать.

Итак, в середине жизни я решил создать свои десять обязательств, основываясь на новообретенном понимании того, что я намерен делать. Они оказались моими эмоциональными ориентирами в том, как я выбираю жить свою жизнь. Я не думаю, что смог бы составить подобный список, когда мне было 30:

1. Я обязуюсь вести жизнь, сосредоточенную больше на моей будущей надгробной речи, а не на моем текущем резюме.
2. Я вовлечен в жизнь со всей страстью, на которую способен, потому что так люди будут замечать мою энергию больше, чем мои морщины.
3. Я предполагаю у людей наилучшие намерения, если только не доказано, что они не заслуживают доверия.
4. Я следую старой пословице «живи так, как будто завтра умрешь. Учись так, как будто собираешься жить вечно».
5. Я стараюсь быть любопытным, а не осуждающим (подписываюсь на философскую школу Теда Лассо*).

* Тед Лассо — главный герой американского спортивного комедийно-драматического телесериала «Тед Лассо». Философия Теда Лассо строится на вере в людей. Он видел потенциал в каждом игроке и каждом человеке.

6. Я стремлюсь к «благородным экспериментам», которые помогут мне открыть что-то новое (даже если я, скорее всего, наделаю ошибок).
7. Я учусь на своих ошибках, потому что так набираюсь мудрости.
8. Я принимаю свои эмоции, поскольку они являются лучшим доказательством того, что я человек.
9. Я не гонюсь за счастьем. Я практикую благодарность, а счастье — это естественный результат этого.
10. Я помню, что мое самое ценное чувство — чувство юмора, поскольку это то, что остается, даже если я потерял все остальное.

Могли бы и вы найти немного времени и составить собственные десять обязательств, которые будут определять вашу эмоциональную реакцию на жизнь?

Хотя с возрастом наши жизненные обстоятельства не обязательно становятся легче, наша реакция на них резко улучшается. Мы менее реактивны, лучше осознаем себя, и наша способность к сопереживанию возрастает. Кто бы не счел эту эпоху жизни улучшением по сравнению с предыдущими десятилетиями?

«Я инвестирую в свое социальное благополучие»

С болезнью ты один на один, тогда как
у благополучия есть компания

В разгар карантина из-за пандемии мы увидели видеозаписи, на которых итальянцы поют с балконов своих квартир для пустынных улиц, а семьи без особого энтузиазма празднуют свадьбы и похороны по видеосвязи, находя виртуальную версию этих ритуалов никудышной заменой реальным событиям. В конце пандемии социальное дистанцирование быстро сменилось частыми визитами, поскольку большинство людей первым делом поехали повидаться с друзьями и семьей, по которым скучали. Мы пропитаны стремлением к слиянию, верно?

Когда большинство из нас думает о благополучии, мы часто думаем о нем как о личном усилии, а не как о чем-то, что можно испытать вместе с кем-то (нет, занятия на Peloton* дома — это не форма социального благополучия).

* Peloton — фитнес-сервис с записанными тренировками по различным направлениям. Компания в том числе производит фитнес-оборудование.

Что, если мы взглянем на свое благополучие как на общую ответственность, стремясь к социальному, а не только личному счастью? Может быть, пришло время считать НЕ количество шагов или потребленных калорий, а то, сколько закатов мы пережили с супругом, сколько раз мы чувствовали мурашки по коже во время глубокого разговора с лучшим другом или сколько раз мы улыбнулись незнакомцу?

Я регулярно подсчитываю великолепные волны, когда живу в маленькой прибрежной деревушке рыбаков и фермеров в Нижней Южной Калифорнии, Мексика. Я говорю не о высоких волнах в океане, а о том, как местные жители машут мне, когда я проезжаю по нашим пыльным, ухабистым дорогам. Приветственное помахивание рукой — это местный обычай, который укрепляет сообщество и исцеляет.

В среднем возрасте мы начинаем немного отдаляться от собственной значимости, так что видим панораму духовной и природной красоты вокруг нас. Именно в такие моменты мы часто чувствуем себя наиболее живыми, и это сильнее всего вдохновляет, когда мы находимся в компании других. Если нам повезет, мы почувствуем «коллективное возбуждение», когда чувство индивидуального эго испаряется, и появляется общая радость.

Насколько хорошо вы живете?

В 1938 году исследователи из Гарварда провели один из самых известных экспериментов в области социальных наук всех времен: они совершили амбициозную попытку

ответить на вопрос о том, что заставляет человека процветать на протяжении всей жизни. С тех пор каждые пять лет исследователи собирали подробные данные о физическом и эмоциональном здоровье 724 участников. Восемьдесят пять лет спустя Гарвардское исследование развития взрослых является самым продолжительным анализом человеческого счастья в мире.

Несколько лет назад меня познакомили с доктором Робертом Уолдингером, который руководит панельным исследованием. Попытка профессора ответить на вопрос о том, как жить хорошей жизнью, многих задела за живое: его выступление на TED просмотрели более 40 миллионов раз, а его последняя книга с соавтором Марком С. Шульцем «Хорошая жизнь: уроки самого продолжительного в мире научного исследования счастья» стала бестселлером. Многие из нас уверены, что скоростное шоссе к счастью — это быть богатым, знаменитым, талантливым или могущественным. Но доктор Уолдингер утверждает, что самый верный путь к удовлетворенности больше похож на проселочную дорогу.

Тот факт, что они смогли изучать группу в течение долгого времени, делает Гарвардское исследование развития взрослых беспрецедентным. Сделано много выводов, один из них особенно выделяется: хорошие отношения делают нас счастливее и здоровее, особенно с возрастом.

Авторы «Хорошей жизни» пишут: «Неоднократно, когда участники нашего исследования достигали преклонного возраста, они подчеркивали, что больше всего дорожат своими отношениями». В то время как молодые люди играют от наличия большого количества менее близких

дружеских отношений, исследование показало, что по мере того, как мы стареем, важнее становится качество, а не количество отношений.

Итак, какое это имеет отношение к вам в среднем возрасте? Исследователи следили за испытуемыми до преклонного возраста, так что могли оглянуться на их более ранние годы и посмотреть, можно ли предсказать, кто станет счастливым, здоровым восьмидесятилетним человеком, а кто нет. И когда они собрали воедино все, что знали об испытуемых в возрасте 50 лет, оказалось, что не уровень холестерина или индекс массы тела в среднем возрасте предсказывали, как они состарятся. Важно было то, насколько они были удовлетворены своими отношениями.

Люди, наиболее удовлетворенные своими отношениями в 50 лет, были самыми здоровыми в 80. Поддержка, которую мы получаем от самых близких, интимных отношений, похоже, не только обеспечивает некоторую защиту от неизбежных жизненных взлетов и падений, но может даже смягчить физические и эмоциональные страдания, связанные со старением. Ученые называют это «буферизацией стресса».

Согласно книге, «средний возраст — это переломный момент не только между молодостью и старостью, но и между сосредоточенным на себе, обращенным внутрь образом жизни, который многие из нас вели в юности, и более щедрым, устремленным вовне в зрелости». Другими словами, как раз тогда, когда в начале среднего возраста нам кажется, что наша жизнь сузилась из-за того, что нужно со многим справиться, самое время начать фокусироваться на социальной активности.

Многие в среднем возрасте начинают дорожить отношениями больше, чем имуществом. И, как показал голландский социолог Джеральд Молленхорст*, мы меняем половину нашего окружения каждые семь лет или около того, поэтому инвестирование в дружбу — это дело всей жизни. Если вы не будете вкладываться, ваша социальная жизнь атрофируется.

Лаура Карстенсен популяризировала академическую теорию социально-эмоциональной избирательности, которая утверждает, что молодые люди воспринимают время как более бесконечное и, таким образом, расставляют приоритеты и преследуют цели, связанные со знаниями. Напротив, пожилые люди воспринимают время как более ограниченное и ставят во главу угла цели, связанные с эмоциями. Это еще одна причина, по которой средний возраст — время для инвестирования в свои отношения. Социальная конкуренция заменяется социальной общностью.

Капитал отношений — это «эмоциональная страховка»

Друзья — это не те, с кем приятно быть. Они — те, с кем необходимо быть.

Журналистка Дженнифер Сениор из The Atlantic предполагает, что друзья — это флора и фауна нашего среднего

* Джеральд Молленхорст — социолог, доцент кафедры гуманитарной географии и пространственного планирования Утрехтского университета в Нидерландах.

возраста, потому что мы постоянно заняты. Они становятся обоями в нашей жизни, хотя на самом деле должны быть удобной мебелью, особенно в дождливый день. Мы часто не замечаем, как часть нашей «мебели» уехала из города, когда друг переезжает по рабочим обстоятельствам, или что дружба была сдана на хранение, потеряв позиции в сравнении со ставшими непосильными семейными или рабочими обязательствами. Не инвестируя в наших друзей, мы можем остаться с пустой гостиной.

Майре Авеню за 50, она мать, писательница, актриса-импровизатор и сторонница социальной справедливости, проживающая в Портленде. Она смогла сохранить крепкие семейные отношения на протяжении 24 лет, у нее много друзей, она тесно общается с коллегами. Тем не менее, когда я встретил ее, она чувствовала, что какая-то часть ее самой была закрыта из-за того, насколько она была занята и какие испытания ей выпадали в жизни.

Когда пандемия поразила мир, Майра начала учиться импровизации. Она пошла учиться, потому что чувствовала себя брошенной на произвол судьбы и лишенной общества с тех пор, как ушла из любительского футбола, была уволена из компании с активным досугом и стала полностью удаленным работником в новой. Когда Майра искала ясности в том, как справиться со всеми этими изменениями, для нее стало откровением следующее: ей нужно было найти своих людей с хорошим чувством юмора. Для нее хорошая шутка — это своеобразная форма духовности. Могла ли импровизация стать новым местом для поиска связей, дружбы и юмористов?

Возможно, Zoom — неидеальный формат для занятий импровизацией, но Майра вспоминает, как все начало получаться. Она рассказывает: «К сессии, в которой я участвовала, присоединилась женщина, которая тихо сидела, пока не подошла ее очередь выступить. И внезапно экран наполнился ее энергией, присутствием и настоящим талантом. Она заворожила меня, и я отправила ей личное сообщение, написав: “Ты забавная!”»

Майра пригласила свою новую знакомую Лизу на онлайн-урок сторителлинга, затем на урок музыкальной импровизации, а затем на продвинутые курсы импровизации. Они обменялись номерами, и между ними зародилась дружба. Через несколько месяцев их дружбы были выпущены вакцины против COVID, и они обе прошли иммунизацию. Пришло время встретиться лично.

Майру переполняли эмоции, когда она рассказывала мне, что произошло дальше:

Мало-помалу мы открыли друг другу наши жизни, дома и семьи. Когда она спросила меня, может ли она называть меня своей лучшей подругой, я удивилась, потому что разве взрослые так разговаривают? Когда я в последний раз слышала этот вопрос? И в то же время я почувствовала, как даже мое тело принимает эту любовь: меня переполняла энергия.

Майра и Лиза теперь лучшие подруги, которые поддерживают друг друга в творческих начинаниях, семейных проблемах и, самое главное, личностном росте, самопознании. Они почти как лучшие друзья, которых мы помним по начальной школе: проказничают, слишком шумят, невнимательны на уроках и играют вместе. Ключевым в том, как они

к этому пришли, стало то, что Лиза смело сделала первый шаг и предложила дружбу Майре.

С кем из друзей вы можете сблизиться? Вы могли бы воспринимать средний возраст как время, когда нужно меньше стесняться себя и больше обращать внимание на других? Готовы ли вы рискнуть и сказать кому-нибудь: «Я бы хотел сделать нашу дружбу глубже. А ты бы хотел?»

В свои 56 лет Майра так и не осознала, насколько сильно она сдерживала себя от серьезных отношений с кем-либо, кроме семьи. Если спросить человека, кто его лучший друг, большинство назовут того, с кем они с самого детства или, возможно, с колледжа. Но лучших друзей можно завести вне зависимости от жизненного этапа, и мы должны продолжать находить новые контакты, особенно в среднем возрасте.

Когда мы используем слово «капитал», мы часто имеем в виду богатство в виде денег или других активов, принадлежащих человеку или организации. Но капитал отношений — другая форма богатства. Это богатство, которое мы получаем, инвестируя в отношения. У вас есть страхование имущества и ответственность за ваш дом или автомобиль, так где же ваша эмоциональная страховка для дружбы?

Правда ли, что вы — сумма пяти самых близких вам людей? Вы, вероятно, наткнулись на эту идею в соцсети или услышали от какого-нибудь мудреца со сцены. Часто мотивационный спикер пытается убедить вас в том, что вы станете счастливее, красивее или успешнее, если избавитесь от неудачников в своей жизни. Да, некоторые исследования подтверждают эту предпосылку, но я бы хотел расширить

это мышление за пределы проблем поверхностного уровня. Давайте переформулируем вопрос.

Если бы знали, что вы такой же глубокий, здоровый, щедрый, чуткий или мудрый человек, как пять самых близких вам людей, это заставило бы вас задуматься? Кто для вас те люди, которые способны зарядить энергией или которыми вы глубоко восхищаетесь? Что мешает вам проводить с ними больше времени?

Как вы могли бы ухаживать за своими друзьями, словно за цветами в саду? Что вы можете сделать, чтобы стать хорошей почвой для такой дружбы?

Я вижу тебя

Мы живем в разгар эпидемии одиночества, начавшейся задолго до COVID. Большая часть дискуссий вокруг одиночества, как правило, сосредоточена на детях и подростках, но они не единственные, кто страдает. Согласно опросу, проведенному весной 2020 года проектом «Корни одиночества», демографическая группа, которая испытывает самый резкий рост одиночества в Соединенных Штатах, — это женщины поколения X (в возрасте от 41 до 57 лет). А рост социальной изоляции, о котором сообщают женщины, живущие с детьми, был наиболее резким среди представителей поколения X, согласно неопубликованной части опроса, изданного The Wall Street Journal.

В большинстве попыток осмыслить эту тенденцию упускается из виду тот факт, что в среднем возрасте слишком многие из нас просто не чувствуют себя замеченными. Мы

ощущаем себя невидимыми на работе. Безымянными для соседей. Чужаками для друзей или семьи, которые все еще видят нас такими, какими мы были двадцать лет назад. Быть невидимым — значит быть исключенным из социума. И с этим связано растущее число трагических историй о «смертях от отчаяния», особенно в среднем возрасте.

Что нам нужно, так это глобальная кампания общественного здравоохранения «Я вижу тебя», чтобы держать людей подальше от отделения интенсивной терапии. Это альтернативная форма интенсивной терапии, в которой вы почувствуете, что вас видят и ценят таким, какой вы есть. Друзья, которых мы завели в молодости, скорее всего, видят в нас тех, кем мы были тогда. Мы как будто неудобная обувь на пару размеров меньше, чем нужно. Хорошая новость заключается в том, что, даже если у нас нет практики, завести новых друзей в среднем возрасте далеко не так сложно, как мы склонны думать. Это как снова сесть на велосипед после долгого перерыва.

Вот четыре шага, которые вы можете предпринять, чтобы улучшить свою социальную вовлеченность и почувствовать себя замеченным, связанным с кем-то.

1. Спросите себя: вы социально изолированы или одиноки? Есть разница. Многие люди предпочитают социальную изоляцию, даже несмотря на то, что главные риски пандемии остались позади. Некоторые ценят одиночество, которое она им подарила. Быть одному — не то же самое, что быть одиноким, поскольку первое может быть выбором, а второе больше ощущается как тюремный срок. Если

вы одиноки, составьте список из пяти или десяти человек в вашей жизни, с которыми вы раньше были друзьями. Затем составьте рейтинг с точки зрения того, с кем вы больше всего хотели бы поговорить и обращаясь к кому чувствуете себя комфортнее. А затем раз в неделю связывайтесь с одним из этих людей, чтобы завязать разговор и узнать, как у него дела.

2. Научитесь слушать. Один мудрый человек однажды сказал: «Знание говорит, а мудрость слушает». Примерно в середине жизни мы начинаем понимать, что люди, которых мы любим больше всего, не просто интересны, они также заинтересованы в нас не меньше! Чтобы показать свою вовлеченность в судьбу людей, которые вам небезразличны, попробуйте практиковать «позитивное исследование»*: задавайте наводящие вопросы, чтобы раскрыть самые глубокие мысли, эмоции, надежды и мечты людей. Погуглите! Это человеческая форма искусственного интеллекта.

3. Больше никакого «буллинга в одиночку». Когда я навещал своих сыновей и их мам в Хьюстоне, мы пошли на игру Малой лиги Итана. На ней я вновь почувствовал

* «Позитивное исследование» — технология групповой работы для управления изменениями. Эта технология основана на принципах социального конструкционизма — на идее о том, что наши представления о будущем, истории, которые мы рассказываем о себе и других, формируют то, как мы действуем, и то, какую реальность создаем.

ту прекрасную атмосферу сообщества, когда родители собираются все вместе, чтобы поддержать своих детей. Там был пожилой мужчина, который, как мне показалось, был чьим-то дедушкой. Когда я спросил его, кому из игроков он приходится родственником, он ответил: «Всем. Я принял “Пиратов” в свою команду». Он рассказал, что уже давно вдовец и живет дальше по улице от пары игроков и их родителей. По его словам, выходя на прогулку с собакой, он проходил мимо домов этих детей в надежде, что они будут играть во дворе перед домом. Дети любили его собаку, объяснил он. В конце концов их родители подружились с ним и пригласили на игру Малой лиги. «Я учу всю команду играть в боулинг», — добавил он. Каков урок? Никогда не поздно присоединиться к новому сообществу.

4. Найдите свою стаю или сами создайте ее. Рыбак рыбака видит издалека. У вас больше шансов завести новые дружеские отношения с людьми, которые разделяют ваши интересы, и эти стаи сейчас можно легко найти в социальных сетях. Когда я переживал особенно трудное время и хотел более глубоких духовных связей, я начал раз в месяц устраивать у себя дома ужин Духовной Сангхи для разрозненной компании друзей и знакомых, которые следовали совершенно разным религиозным путям. Чтобы осуществить это, потребовалось немного мужества и социальной алхимии, но интересные темы, которые мы обсуждали, сглаживали все острые углы наших личностей и убеждений. Может быть, вам стоит создать книжный или киноклуб и собрать свою стаю?

Чему можно научиться у Вельветового кролика*?

В классической детской книге Марджери Уильямс «Вельветовый кролик» высказывается идея, которая должна быть написана на зеркале в ванной каждого представителя среднего возраста: «Обычно к тому времени, как ты становишься Настоящим, почти вся твоя шерсть выпадает».

Как почти лысый парень 60 с небольшим, я могу согласиться. Конечно, с волосами или без, с возрастом легко чувствовать себя потрепанным и изношенным. К счастью, вместе с залысинами и всеми дряблостями стареющего тела приходят перспектива и мудрость, позволяющие понять, какой прекрасной может быть жизнь, когда мы наконец станем теми, кем нам суждено было быть с самого начала, и отпраздновать это с другими.

Как чудесно наконец-то окунуться в неподвластный времени мир сердца и души. В конце концов, это естественный процесс старения, который прекрасно отражен в полном отрывке из «Вельветового кролика», истории о желании плюшевого кролика стать настоящим благодаря любви его владельца:

Ты меняешься. Это занимает много времени. Вот почему это не часто происходит с теми, кто легко ломается, или у кого острые края, или кого нужно бережно хранить. Обычно к тому времени, как ты становишься

* «Вельветовый кролик, или Как игрушки становятся настоящими» — сказочная повесть Марджери Уильямс об игрушечном кролике, который был любимой игрушкой маленького мальчика.

Настоящим, почти вся твоя шерсть выпадает, глаза отрываются, крепления расшатываются, и ты становишься очень потрепанным. Но все это совершенно не имеет значения, потому что, когда ты Настоящий, ты не можешь быть некрасивым, разве что только для тех, кто ничего в этом не понимает.

Я говорю троекратное «ура» Вельветовому кролику, нашему мягкому напоминанию о том, что в среднем возрасте пора по-настоящему осознать, кто мы есть, и поделиться этим настоящим «я» с другими. Давайте будем настоящими вместе!

«Мне теперь все по барабану»

Эта глава может показаться неуместной по сравнению с моими прекрасными размышлениями об эмоциональном интеллекте и ценности отношений, но прочитайте эти несколько страниц. Для многих из вас, возможно, они окажутся самыми важными.

Много лет назад модной стала книга по популярной психологии «Не переживайте по пустякам»^{*}. Замените «пустяки» на «недалеких людей», и вы получите представление о том, что вас ждет в главе.

Когда я был моложе, мне было трудно принимать решения, не прислушиваясь к мнению других. Занимался ли я спортом или писал эссе, я всегда хотел обратной связи (и, конечно, одобрения), как будто жизнь была просто одним большим выступлением. Я никогда не забуду, как, когда меня избрали президентом студенческого совета нашей средней школы Лонг-Бич Поли, одна из моих так называемых подруг, Джин, которая считала себя художницей-бунтаркой, подошла ко мне и сказала: «Ты мне не нравишься». Застигнутый врасплох, я спросил почему, и она ответила: «Потому что ты

^{*} «Не переживайте по пустякам» — книга Ричарда Карлсона, изданная в 1997 году.

нравишься всем остальным». Это от меня не зависело, верно? Но несмотря на то, что это был комплимент, хоть и в странной манере, он все равно серьезно запудрил мою семнадцатилетнюю голову.

Конечно, никогда еще не было так легко «переживать по пустякам», как сегодня, благодаря социальным сетям с их бесконечными лайками, ложной скромностью и прихорашиванием, которые вывели нашу склонность выставлять себя в выгодном свете для других на совершенно новый уровень.

Хорошая новость в том, что в нашей жизни обязательно наступает момент, когда мы перестаем считать лайки, подбирать слова для постов и обрабатывать фотографии. С возрастом большинство из нас просто перестает волноваться о том, что думают другие. Мы осознаем, что беспокойство о чужом мнении не только отвлекает, но и истощает энергию и душу. В среднем возрасте эта энергия нужна нам для более важных начинаний.

Выживает самый милый?

Это не новая проблема, напоминает нам Артур Брукс в статье для The Atlantic, соответствующим образом озаглавленной «Всем плевать!». Как почти два тысячелетия назад писал римский философ-стоик Марк Аврелий: «Мы все любим себя больше, чем других, но чужое мнение волнует нас сильнее, чем наше собственное».

На протяжении всей истории человечества, говорит Брукс, наше выживание зависело от одобрения других, мы нуждались в нем, чтобы оставаться членами сплоченных

кланов и племен, чтобы нас не изгнали из группы и не обрекли на верную смерть от холода, голода или хищников. Возможно, именно поэтому физическая боль и социальное отвержение имеют одни и те же нейронные субстраты в нашем мозге, объясняет он. Возможно, именно поэтому некоторые из нас живут в соответствии с принципом «выживает самый милый», даже когда мы сердито скрипим зубами во сне.

Я признаю это. Я всю жизнь старался угождать людям. В молодости мне нужно было общественное признание, потому что я чувствовал себя таким чудаком. Мои родители подумывали о том, чтобы отправить меня на доподрастковую терапию, потому что я предпочитал воображаемых друзей реальным. Друзья, которых я рисовал в воображении, гарантированно нравились мне и были моей аудиторией. В конце концов, этот маленький интроверт изменился.

Я пристрастился к восхищению, чтобы защититься от ощущения неполноценности. У меня в голове была система показателей того, насколько все в моей жизни ценили меня. Я был настолько чертовски подкован в этом, что определил трех самых популярных мальчиков в моей младшей школе — Алана, Эрика и Майка — и придумал способ стать их четвертым мушкетером! Определенно, мне не было по барабану.

Когда я был спортсменом в старшей школе (и колледже), с любящими подружками, от слова «секс» у меня по спине пробегали мурашки, но, конечно, в моем студенческом братстве мы только об этом и говорили. Рассказав о своих сексуальных подвигах я пытался произвести впечатление как на подруг, так и на своих приятелей. Вспоминая об этом, я чувствую удушье и стыд. Секс был для

меня валютой, с помощью которой я мог получить общественное одобрение, которого я так жаждал.

Некоторые теряют привычку угождать людям, как только начинают добиваться некоторого карьерного успеха. В моей жизни такого не случилось. Будучи молодым генеральным директором компании бутик-отелей, которую я основал, когда мне было 26 лет, я был особенно чувствителен к тому, что люди думали обо мне. Тому виной были две причины. Первая заключалась в том, что я был необычным экземпляром, очень молодым генеральным директором в скучной отрасли в 1980-х годах. Вторая — в том, что гостиничный бизнес нацелен на то, чтобы делать людей счастливыми. Так что мне было не по барабану очень долго.

Работа отельером довела мою любезность до предела, пока я не осознал, насколько многие люди заиклены на себе. Осознание того, что большинство людей слишком заняты собой, чтобы беспокоиться обо мне, и вылечило меня. Я начал читать книги по психологии и изучать инструменты для определения типа личности, такие как эннеаграмма*, чтобы понять, что я не единственный чудака в мире.

Я пришел к пониманию, что все мы постоянно переоцениваем мысли других людей о нас. Мы фокусируемся на наших собственных недостатках с интенсивностью, подобной лазеру, и поэтому предполагаем, что все остальные

* Эннеаграмма личности — концепция типов личности и взаимоотношений между ними. Она описывает девять «глубинных подсознательных „драйвов“» и их влияние на мировоззрение, мыслительные, эмоциональные и поведенческие стратегии девяти типов людей (т. н. эннеатипов).

делают то же самое: рассматривают наши промахи под микроскопом (это не так).

Это похоже на то, как я учился серфингу в 50 лет недалеко от своего дома в Байе. Я был уверен, что все эти люди на пляже наблюдают за нами, и только я машу руками, как начинающий серфер, даже среди нескольких десятков ловцов волн. Естественно, мое волнение о том, как я выгляжу, приводило к беспокойству, которое мешало мне концентрироваться.

Я решил попробовать ловить волны на рассвете, когда на пляже больше никого не было. И точно так же, как с йогой, стоило мне освоиться, как я осознал, что серфинг, хоть и индивидуальный вид спорта, это в том числе общение, а мои одиночные занятия лишают меня всякой радости от ненавязчивых бесед с друзьями в море или на берегу. Именно тогда мне, наконец, стало по барабану, как я выгляжу на доске.

Пофигизм дает возможность заботиться

Книга Марка Мэнсона «Тонкое искусство пофигизма: парадоксальный способ жить счастливо» разошлась тиражом более 16 миллионов экземпляров с 2016 года. Очевидно, мы не единственные, кто осознал, что ключ к хорошей жизни заключается в том, чтобы наплевать на большинство вещей и беспокоиться только о самом важном.

Забота о меньшем количестве вещей особенно ценна в среднем возрасте, когда мы понимаем, что потратили

первую половину жизни на накопление, и теперь пришло время небольшого редактирования. Научиться расставлять приоритеты в различных аспектах нашей жизни — одна из самых важных способностей, приходящих к нам с возрастом. Как говорит Белинда Макки в книге «Хорошее нет», точка зрения Мэнсона такова: «Наплевать — это не значит быть безразличным. Речь идет о том, чтобы чувствовать себя комфортно, отличаясь от других».

К сожалению, слишком часто мы боимся того, что другие могут подумать о нас, ведь это может подтвердить наше самое тайное отвращение к себе. Послушайте, ребята, к середине жизни единственное подтверждение, в котором вы нуждаетесь, — это парковочный талон.

Лично я научился использовать свои достоинства, чтобы определить, чему стоит уделять время. В моей жизни был период, когда меня попросили войти в совет директоров, как мне казалось, каждой чертовой некоммерческой организации в Сан-Франциско. Одно время я был членом шести советов директоров, которые касались самых разных сфер: от искусства до борьбы с бездомностью, образования детей, сохранения парковых зон, пропаганды равенства в браке и бог знает чего еще. Да, это были благородные дела, которые я хотел поддержать, но Чипа на всех не хватало! Я осознал, что больше всего меня волновала проблема городской бедности, поэтому присоединился к правлению церкви в центре города, занимающейся благотворительностью в нехорошем районе (подробнее я напишу об этом в главе 12), и постепенно вышел из других советов.

Возможно, в течение жизни у вас будет ограниченное количество поводов для заботы, поэтому вы должны тратить их с осторожностью. Достигнув среднего возраста, мы учимся различать то, что действительно важно. Наши ценности определяют, какие виды деятельности ценны. Один мудрый человек однажды сказал: «Убеждения становятся мыслями, мысли становятся словами, слова становятся действиями, действия становятся привычками, привычки становятся ценностями, ценности становятся судьбой».

Кей Скора выросла на севере Англии, и ее бабушка по отцовской линии, суфражистка, профсоюзный лидер и борец за равенство, с помощью протестов и активизма дала ей понять, что единственный способ изменить мир в лучшую сторону — это делать что-то, исправить неправильное, а не просто говорить об этом. Она учила Кей не подчиняться системе, а бунтовать или даже восставать против нее.

Кей верила бабушке, но, как и у многих из нас, вмешался ее прагматизм. В итоге она выбрала довольно обыкновенный карьерный путь и стала ученым в Западной Германии. Когда ей было за 20, она и ее бойфренд боялись, что, если они хотят преуспеть как ученые, им придется оставить те части себя, которые хотели изменить мир, писать стихи, танцевать и сочинять музыку. Они называли это «клеткой», потому что боялись, что вещи, которые приносят им радость, не принесут признания, финансового или общественного. Они не хотели попасть в ловушку успеха.

Хотя Кей не осталась биологом, этот страх оправдался. Она загнала себя в ловушку успешной деловой карьеры,

своего эго и финансовой необходимости. К тому же ей не хватало веры в себя. И она сожалела о том, что оставила позади большую часть себя. Наконец, дар возраста начал освобождать ее из клетки: от стремления к большему, от обязанности содержать семью и от желания соответствовать общественному определению успеха.

Итак, на рубеже четвертого и пятого десятков она немного отстранилась от работы и начала устраивать театральные представления, писать, брать уроки танцев и, что самое ужасное, пробовать свои силы в стендап-комедии. Сейчас, когда ей под 70, она раздала большую часть своего имущества, живет в крошечной квартирке с одной спальней, водит маленькую пятнадцатилетнюю машину, унаследованную от покойного отца, и проводит столько времени, сколько может, наставляя молодых людей, потому что часто многому у них учится, так же как и они у нее. И она никогда не была так счастлива.

Она чувствует себя свободной от груза ожиданий, которые общество предъявляет к работающим женщинам: чтобы она была не только трудолюбивее и успешнее, чем ее коллеги-мужчины, но и соответствовала ожиданиям общества относительно женской красоты. Она отвергла ценности, которые общество навязало ей без ее разрешения, и теперь утверждает: «Я женщина-невидимка. Какое облегчение!»

Это ощущение даже вошло в ее комедийный репертуар:

Женщины моего возраста жалуются на невидимость. Меня она совсем не беспокоит. На самом деле, она очень помогает в моей работе магазинной воровки и время

от времени убийцы. Я нахожусь в том периоде жизни женщины, который называю «сенопаузой». Промежуток между окончанием менопаузы и началом старческого маразма. Это очень опасный возраст, когда совсем не остается гормонов хорошей женщины.

Как и большинство комедийных номеров, эти шутки основаны на реальности. Она считает, что ее незаметность в сочетании с отсутствием видимого богатства позволяет ей противостоять хулиганам и обличать плохое поведение. Она больше не угроза и не мишень, поэтому может говорить все, что ей нравится. Кей объясняет: «То, что люди считают меня хрупкой, придает мне силы и смелости. С меня нечего взять, кроме мудрости и моего мнения».

Кей — отличный образец для подражания, поскольку она беспокоится не о том, как выглядеть или говорить, а скорее о том, как действовать. Сегодня она проявляет активность, стремясь добиться перемен не только для себя, но и для планеты и своего сообщества.

Кей Скура перестала беспокоиться о многом, теперь ее волнует только то, что имеет глубокое значение для нее и других.

Люди — это зеркала

Мы все — зеркала друг для друга. Активная деятельность Кей, когда ей под 70, служит примером для подражания женщинам на целых три поколения моложе. С возрастом мы иногда забываем, насколько молодые люди хотят,

чтобы мы в более поздние годы указали им путь к здоровью и счастью, поскольку (если нам повезет) все мы проходим по этому пути.

Многими любимый христианский мистик Ричард Рор^{*} написал десятки книг, у него множество последователей по всему миру, среди которых есть люди разных возрастов, глубоко ценящие его всеобъемлющий, любящий взгляд на религию. Для нас, как для его соседей в Нью-Мексико, где МЕА состоит из двух крупных кампусов, было честью, что он решил приехать в Байю в 2021 году и в возрасте 78 лет познакомиться с МЕА не как преподаватель, а как студент.

В своей книге «Падение вверх: духовность для двух половин жизни» Ричард говорит:

Большая часть задач в среднем возрасте заключается в том, чтобы научиться отличать людей, которые все еще решают свои проблемы через вас, от тех, кто действительно ценит вас таким, какой вы есть на самом деле... Ко второй половине жизни вы учитесь различать, кто вы есть на самом деле и могут ли другие вас отражать. Это спасет вас от того, чтобы воспринимать оскорбления или похвалу слишком серьезно.

^{*} Ричард Рор — всемирно признанный экуменический учитель, свидетельствующий о всеобщем пробуждении христианского мистицизма и вечной традиции. Учение Ричарда основано на альтернативной францисканской ортодоксии — практике созерцания и самоопустошения, выражающейся в радикальном сострадании, особенно к социально маргинализированным.

Он продолжает:

Я сомневаюсь, что такого рода спокойное различие и отстраненность возможны ранее 50 лет. Мы отчаянно нуждаемся в настоящих наставниках, способных помочь нам прозреть и остановить вращающийся зеркальный зал.

Судить других — значит судить самого себя. На данном этапе жизни я усвоил важный урок: первейший способ, с помощью которого я могу проявить доброту к себе, — это научиться быть невозмутимым. Обретение душевного спокойствия, самообладания, особенно учитывая то, что в любой момент меня может спровоцировать кто-то другой, каким-то образом смягчает мое внутреннее суждение о себе. Устав от того, что на меня давят, я мудро выбираю свои испытания сам.

Вот несколько моих любимых советов о том, как не реагировать на то, на что не стоит:

1. Я спрашиваю себя: «Насколько это важно для всей моей жизни?»
2. Я провожу меньше времени в социальных сетях и отказываюсь от «думскроллинга»^{*}.
3. Я перестал искать разрешение, чтобы делать то, что мне небезразлично.
4. Я чувствую себя комфортно, отказывая большому количеству вещей, которые исторически считались обязательными.

^{*} Думскроллинг — постоянное чтение негативных новостей, в результате чего эмоциональное состояние человека существенно ухудшается.
Прим. пер.

Я также регулярно повторяю эти три предложения, которые, по мнению Стивена Кови*, выражают мудрость пережившего Холокост Виктора Франкла: «Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве наша сила принимать свое решение. В нашем решении заключается наш рост и свобода».

Я нахожу это пространство, совершая регулярные «благотворительные прогулки» со своей собакой Джейми. Я вношу эти прогулки в свой календарь под названием «слезка за божественным». Благотворительная прогулка особенно ценна для людей среднего возраста и старше не только из-за физической нагрузки. Она также помогает нам ощутить присутствие чего-то большего, чем мы сами. Чего-то таинственного, непостижимого и прекрасного. Я стараюсь совершать эти прогулки по новым местам так часто, как только могу, ведь у меня больше шансов испытать детское удивление, увидев что-то новое.

Трудно удерживать в себе ядовитую энергию, которую мы чувствуем после того, как нас спровоцировали, когда мы восхищаемся трудолюбивой колибри или видим переплетение виноградных лоз, взбирающихся на дуб. Благотворение — это выход за пределы клетки нашего эго и осознание того, что мы можем быть первоклассными наблюдателями чего-то, не ограниченного нашим разочаровывающим другом или раздражающим соседом. Прежде чем отправиться на благотворительную прогулку, я всегда задаю вопрос: «Природа, чему ты можешь научить меня сегодня?»

Что, если бы природа могла стать вашим зеркалом?

* Стивен Кови — консультант по вопросам управления жизнью, автор книги «7 навыков высокоэффективных людей».

Вы настолько велики, насколько велики проблемы, которые вас раздражают

Английское слово *apnoy* («раздражать») имеет поучительную этимологию, основанную на латинском *in odio*, «мне это ненавистно». Время от времени мы все чувствуем ненависть, особенно в нашем все более поляризующемся социально-политическом мире. Но давайте будем благоразумны в отношении бомб ненависти. В конце концов, это токсичное вещество находится внутри вас, и, без сомнения, оно может вызывать внутреннюю коррозию.

У каждого есть свои триггеры. Но в среднем возрасте мы понимаем, что можем быть более разборчивыми в том, что нас до чертиков беспокоит. Мы можем пропустить большинство вещей мимо ушей и сберечь умственную и эмоциональную энергию для того, что действительно заслуживает неусыпного внимания. Как говорит один из моих друзей-активистов: «Чем дольше я остаюсь на планете, тем шумнее становлюсь. Но я более избирательно отношусь к тому, когда издаю этот шум».

Или, когда вы чувствуете, что вас что-то задевает, вы можете воспользоваться советом комика Рикки Джервейса: «Будьте счастливы. Это раздражает негативных людей». Но не делайте этого, чтобы позлить людей, потому что это будет означать, что вам не наплевать. Недавно я увидел на футболке женщины, наверное, лет на двадцать старше меня, надпись: «Мудрая женщина однажды сказала: “К черту все это дерьмо”. И с тех пор она жила долго и счастливо». Я крепко обнял незнакомую женщину.

Ментальная жизнь

«Я поражаюсь своей мудрости»

Знания — в вашем телефоне.

Мудрость — у вас внутри.

Обычно у людей среднего возраста плохая репутация, когда речь заходит об их умственных способностях. Мало того, что нас считают безнадёжными в плане технологий, примерно в этом возрасте мы к тому же становимся объектами шуток по поводу нашей памяти или скорости понимания.

Этот раздел книги не о том, как сделать так, чтобы ваш разум не отслеживал продолжительность вашей жизни или состояние здоровья. Не волнуйтесь, я не буду советовать вам никаких судоку. Эта глава о том, как важно поверить, что эти предположения о мозге людей среднего возраста во многом необоснованны (например, некоторым из самых блестящих технологов, которых я знаю, за 50–60 лет). На самом деле некоторые умственные способности действительно улучшаются с возрастом.

Да, наша способность обрабатывать новую информацию, учиться и решать проблемы — то, что известно как подвижный интеллект, — достигает пика в возрасте около 20 лет. И большинство из нас, вероятно, не сдали бы выпускные экзамены в школе так же хорошо, как тридцать или более лет назад.

С другой стороны, как отмечает Артур К. Брукс в своем бестселлере «От силы к силе», способность нашего мозга мыслить целостно — то, что известно как кристаллизованный интеллект, — с возрастом улучшается. На самом деле, наш кристаллизованный интеллект достигает пика только к 70 годам.

Более того, чем дольше мы живем на планете, тем больше знаний и опыта накапливаем и тем больше закономерностей видим. Это сырье для мудрости. К середине жизни мы становимся экспертами в школе жизни. Мы становимся мастерами в распознавании образов и можем соединить все точки быстрее и эффективнее.

В конце концов, как сказал Стив Джобс в своей вступительной речи в Стэнфорде почти два десятилетия назад: «Нельзя соединить точки, глядя вперед. Соединить их можно, только оглядываясь назад». Чем дольше вы живете, тем больше «смотрите назад».

Становясь старше, мы также лучше овладеваем искусством переключения между левым и правым полушариями — именно так мы можем быть одновременно логичными и лиричными в одном предложении. Это также одна из причин, по которой с возрастом мы становимся алхимиками. Я не знаю, как вы, но моя способность синтезировать, казалось бы, противоположные качества находится на пике. Любопытство и мудрость. Инь и ян. Экстраверт и интроверт. Светское и духовное. Действие и бытие. Наставник и стажер. Серьезность и легкомыслие. Моя интуиция насчет того, какая из двух противоположностей необходима в любой конкретный момент, ощущается как волшебство.

Затем следует мудрость. Мудрость соотносится с кристаллизованным интеллектом, но это еще не все. Доктор Дилип Джесте выделяет семь компонентов мудрости:

- способность к саморефлексии;
- сильный навык эмоциональной регуляции;
- принятие различных точек зрения;
- просоциальное поведение и склонности (эмпатия, сострадание, альтруизм);
- решительность;
- способность и желание давать социальные советы (давать полезные советы другим);
- интерес к духовности и поиску более глубокого смысла в жизни.

Сколько из этих компонентов укреплялось в вас по мере того, как вы вступали в средний возраст?

Человек, который принял знание за мудрость

Вы знаете парня, о котором я говорю. Он умник, ходячая энциклопедия, который постоянно перечисляет заглавные факты, но не обладает самосознанием и, похоже, понятия не имеет, что значит «менсплейнинг»^{*}. Он знает

^{*} Менсплейнинг (англ. mansplaining) — уничижительный термин, означающий комментирование или объяснение чего-либо мужчиной (обычно для женщины) снисходительным, самоуверенным и часто неточным или чрезмерно упрощенным образом.

день рождения Альберта Эйнштейна, но забывает годовщину собственной свадьбы, разбирается в ядерной физике, но безнадежен, когда дело доходит до понимания людей. Он «работник умственного труда», которому не помешал бы «работник мудрости» рядом.

В то время, когда мы купаемся в знании, где же мудрость, в которой так отчаянно нуждается мир?

Знание «локально». Мудрость, однако, «глобальна» и переносима: она способна привести вас в места, которые вы и представить себе не могли, далеко за пределы вашей обычной сферы влияния и опыта. Да, знание может быть силой, но мудрость — это богатство, ментальное и духовное. Знание статично и со временем рискует устареть. Между тем мудрость становится тем более действенной в вашей жизни, чем дольше вы живете. Знание — это просто интерес. Мудрость — это растущий интерес.

На мудрости повсюду ваши отпечатки. Ее нельзя найти в энциклопедии. Она основана на вашем уникальном опыте, истории, пронизательности и человечности. Ее невозможно повторить.

Навыки ведут к знанию, а практика — к мудрости. В этой главе я предложу вам несколько практик мудрости, которые вы можете внедрить в жизнь.

Философ и психолог Джон Дьюи пишет: «Информация — это знание, которое просто приобретается и накапливается. Мудрость — это знание, действующее в направлении сил, ведущих к лучшему проживанию жизни». По мере того, как мы приближаемся к среднему возрасту, и картотека в нашей голове увеличивается, способность

отличать существенное от второстепенного становится все более ценным навыком.

Раньше я определял мудрость просто как «усвоенный опыт», но теперь это определение кажется неполным. Итак, мое новое определение мудрости — это усвоенный опыт, который приводит к дистиллированному состраданию. Собразительный человек усваивает свой опыт, но мудрый человек делится полученными знаниями для общего блага. Я называю это «дистиллированным состраданием», потому что мудрый человек предлагает сострадание, адаптированное к получающему его человеку.

Одно из откровений, которое я ощутил с тех пор, как основал Modern Elder Academy, — это то, как много молодых людей мотивированы развивать свою мудрость. Кто бы мог подумать, что более 15% людей, приходящих на программу с названием Elder, «старшие», будут миллениалами?

Адаму Маккантсу 39 лет, он миллениал, который в начале среднего возраста усердно развивал взаимоотношения с мудростью. Он преданный путешественник и еще в юности пережил потерю множества близких. Он считает, что эти потери ускорили рост его мудрости и сострадания. Страстно желающий придать надежду другим, стремящийся применить свое любопытство и знание технологий в сфере психического здоровья, Адам создает инструменты, помогающие людям лучше воспринимать их эмоциональные переживания.

Адам уверен, что мудрость порождает сопереживание. Знание объективно, нейтрально и лишено эмоций, а у мудрости есть сердце. Развитие мудрости в юном возрасте повлияло на направление профессиональной деятельности

Адама и, вероятно, спасло его от типичного карьерного кризиса среднего возраста, с которым сталкиваются многие.

Как говорит автор Дэвид Брукс^{*}:

Из вашего собственного опыта страдания рождается сострадательное отношение к слабостям других... Мудрые люди не говорят нам, что делать, они сначала становятся свидетелями нашей истории. Они выслушивают анекдоты, объяснения, эпизоды из жизни, которые мы рассказываем, и видят нас в благородной борьбе. Они видят наши истории изнутри, как их воспринимаем мы, и снаружи, обращая внимание на то, чего мы не замечаем.

В 41 год, с двумя маленькими сыновьями, растущим бизнесом, стареющими родителями и увеличивающимся финансовым и политическим влиянием, Кaleb Куэйд стал свидетелем своей истории. Как Адам и многие другие миллениалы, Кaleb с ранних лет стремительно развивался. Будучи директором по бизнес-администрированию и главой разработок Tampa Bay Buccaneers в Национальной футбольной лиге, он курировал капитальные проекты на сумму более 200 миллионов долларов для «Букс», где провел десять лет. Эта работа привела к огромным жертвам в его балансе между работой и личной жизнью, особенно в качестве молодого отца.

Даже после того, как команда во главе с Томом Брэди (поистине современный старейшина НФЛ), выиграла Суперкубок, а Кaleb заработал кольцо Суперкубка с его именем, выгравированным на нем, он чувствовал пустоту

^{*} Дэвид Брукс — американский писатель, автор нескольких бестселлеров, в том числе книги «Путь к успеху».

внутри. Внутренняя мудрость подсказала ему, что футбол больше не его страсть, и вместо этого он должен стать предпринимателем в растущем, «возрождающемся» мире. По иронии судьбы, одним из новых клиентов его фирмы Regenerative Shift стал его бывший работодатель, Bussaneers. Калев посадил живую изгородь из бамбука и местных растений площадью 1 100 квадратных футов* на стадионе Рэймонда Джеймса. Он стремится искать мудрость с помощью буддийских принципов, чтобы понять, что лучше для его жизни, и предотвратить кризис ближе к 50.

В наши дни есть три поколения, которые могут утверждать, что достигли среднего возраста: бумеры, поколение X и миллениалы. Я надеюсь, что миллениалы, наконец, смогут помочь нам провести ребрендинг среднего возраста и показать, что он должен быть посвящен нашему призванию, а не кризису.

Как я начал собирать мудрость в 28 лет

«Никто никогда не был мудрым по случайности». Эти слова сорвались с уст философа-стоика Сенеки более 2 000 лет назад. Сегодня они стали важным напоминанием о том, что стремление к мудрости — это выбор, и чаще всего это итог ободранного колена или уязвленного самолюбия. Другими словами, наши нынешние трудности создают наши будущие способности.

* Примерно 102 кв. м.

В 28 лет я с трудом справлялся с обязанностями в роли молодого генерального директора своей компании, занимающейся бутик-отелями. Землетрясение 1989 года потрясло Сан-Франциско, некоторые районы города были охвачены огнем, мост Бэй-Бридж рухнул, и многие жители города спрятались в своих домах. Никто не знал, когда закончатся подземные толчки, поэтому в следующие полгода мой единственный отель был заполнен менее чем наполовину. У меня заканчивались деньги, и я не знал, что делать.

Один мой друг предложил мне начать вести дневник, возможно, потому что ему надоело слушать, как я ворчу. Когда я с трудом добрался до одного из выходных, я взял с книжной полки пустой дневник и несколько минут смотрел на него, надеясь, что он поможет мне писать. Я включил песню *We Are the Champions* на бесконечном повторе: тот же самый друг сказал мне, что она помогает ему избавиться от плохого настроения. Не сработало ни у меня, ни у моих соседей.

Когда стало ясно, что страницы дневника сами по себе не заполнятся, я начал записывать то, чему научился за эту неделю: суровые уроки от жизни. Краткие уроки читаются почти как советы, которые можно дать любимому человеку. Любимым человеком был я.

Например, один из уроков я усвоил, когда пошел к своему банкиру и спросил, могу ли я открыть кредитную линию. Он сказал мне, что я должен был сделать запрос до землетрясения. Этот случай быстро научил меня первому правилу кредитования: никогда не давай взаймы тому, кто в этом нуждается, только тем, кому на самом деле

не нужны наличные. Приятель, если бы у меня было такое волшебное предвидение, я бы не управлял отелем в сомнительном районе Сан-Франциско!

Другой урок был о том, как убедить прирожденных скептиков поддержать новую идею, прежде чем представить ее руководящей команде. На той неделе у меня возникла, как мне показалось, блестящая, хотя и немного диковинная, маркетинговая идея: чтобы привлечь жителей Северной Калифорнии, мы арендуем снежную пушку и установим ее во внутреннем дворе нашего отеля у бассейна, чтобы люди могли лепить снеговиков, когда придут в Сан-Франциско за праздничными покупками. Стоило мне поделиться этой мыслью со своей командой, пара скептиков привела все причины, по которым это не сработает, и идея растаяла быстрее, чем калифорнийский снеговик. Если бы я встретился со скептиками один на один перед встречей и услышал их мнение о том, как можно улучшить эту идею, возможно, они больше поддерживали бы меня на собрании команды.

Поразмышляв полчаса о своей неделе, я написал на обложке дневника «Моя книга мудрости», и так зародилась традиция. Каждые выходные я добросовестно записывал некоторые из самых важных уроков за прошедшую неделю (в основном касающихся моей карьеры или лидерства, но также и личной жизни) и то, что из них вынес. Много десятилетий спустя я понял, что этот ритуал выходного дня был для меня способом собрать урожай и усвоить свою мудрость, чтобы она служила мне и другим в будущем.

Вы можете сделать то же самое. *В ближайшие выходные достаньте чистый дневник и запишите несколько строк о трех или четырех различных обстоятельствах,*

с которыми вы столкнулись в течение недели, и то, как вы справились с ними (даже если допустили одну или две ошибки) и чему научились из них. Это практика, которая может ускорить рост вашей мудрости.

Учимся владеть своей мудростью

В современной жизни разговоры о мудрости могут казаться запретными, хотя они обсуждаются уже тысячи лет. Возможно, это потому, что мудрость более эфемерна и даже мистична, чем знания. Дэвид Брукс утверждает в своем эссе: «Мудрость — не то, чем кажется». В качестве популярных примеров мудреца он упоминает Йоду, Дамблдора и Соломона — трудно соотнести их с собой. И конечно, любой, кто громко заявляет, что он мудр, вызывает некоторое смущение. В этом и заключается загадка мудрости: ни один мудрый человек не утверждает, что он мудр.

К середине жизни пора признать тот факт, что, предполагая определенную степень интенциональности, вы с годами приобрели некоторую мудрость. Представьте мудрость в виде перекрестка, где прагматика жизни встречается с психологией людей. Вы можете быть регулятором на этом перекрестке. Насколько хорошо вы понимаете себя и своих братьев по виду?

Брукс пишет в эссе, что мудрые люди «больше похожи на редакторов историй, чем на мудрецов». Если взглянуть с этой точки зрения, мудрость внезапно кажется гораздо более доступной. Вам не нужно быть каким-то волшебником в белых одеждах, раскрывающим секреты жизни, или

каким-то мотивационным оратором, извергающим клише стоимостью в миллион долларов. Вы можете быть «мотивирующим слушателем», тем, кто настолько настроен стать первоклассным наблюдателем, что видит сквозное повествование в рассказе рыдающего лучшего друга. Вы сострадательный исследователь, а это значит, что ваши вопросы не должны служить вам и показывать, насколько вы умны: они созданы для того, чтобы служить другим. Это означает, что у вас свежий взгляд и мудрая душа.

В молодые годы многие из нас слишком хорошо умеют анализировать, но плохо умеют воспринимать (спасибо Питеру Друкеру* за это понимание). Мы знаем, как думать, но недостаточно научились видеть и чувствовать. Большинство из нас смотрят на мир, но не видят того, что скрывается под поверхностью. Но в среднем возрасте мы становимся достаточно внимательными и терпеливыми, чтобы заглянуть глубже и оставаться там долго, пользуясь нашей интуицией, распознающей закономерности. Живите в этом месте мудрости, и ваше присутствие действительно станет подарком для тех, кто вас окружает.

К середине жизни вы можете заглядывать за углы. У вас развилось периферическое зрение, необходимое для того, чтобы видеть потенциальные побочные преимущества и недостатки того или иного решения. И вы научились распознавать свои слепые зоны и избегать попадания в старые шаблоны. Если бы только вы отточили эти способности в свои 20 лет, когда устроились на ту высокооплачиваемую работу,

* Питер Друкер — ученый, экономист, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента.

которая изнуряла вашу душу, или женились не на той женщине из-за того, что о ней мечтали все остальные.

Спросите себя: «Доверяю ли я своим решениям сегодня больше, чем двадцать лет назад?» Если ваш ответ «да», почему бы вам не гордиться приобретенной мудростью не много больше?

Как я могу стать (еще) мудрее?

Мудрость — безграничный ресурс, который мы можем развивать в любом возрасте, поскольку ее исходный материал, наш жизненный опыт — это работа в режиме 24/7/365. Но это не происходит без намерения. Вот несколько способов активно и целенаправленно развивать свою мудрость как важнейший жизненный навык.

1. Делитесь своей мудростью. Каждый год составляйте список из пяти мудрых советов, которые вы могли бы предложить кому-то младше. В списке не должно быть столицы Парагвая или рецепта мартини. Ваши знания — это не ваша мудрость. Вы будете понимать, что это и есть мудрость, если она исходит из вашего сердца, нутра или из сути того, кто вы есть. Попробуйте сделать это с несколькими приятелями и поделиться мудростью друг с другом.

2. Ежедневно читайте молитву о безмятежности. Она особенно ценна, когда вы сталкиваетесь со сложными ситуациями: «Даруй мне спокойствие, чтобы принять то, что я не могу изменить, мужество изменить то, что я могу,

и мудрость, чтобы понять разницу». Различие между константами (вещами, которые вы не можете изменить) и переменными (вещами, которые вы можете изменить) делает вас не математиком, оно делает вас мудрым человеком. Эта молитва ценна независимо от того, религиозны вы или нет.

3. Говорите о себе в третьем лице. У нас, как правило, нет проблем с тем, чтобы давать мудрые советы кому-то другому, но гораздо труднее проявлять объективность по отношению к самим себе. Игорь Гроссман из Центра мудрости Чикагского университета советует: «Когда ситуация касается вас лично, представьте, что вы разговариваете с далеким или будущим “я”». Гроссман предлагает говорить от третьего лица («Что думает Чип?» вместо «Что я думаю?» или спрашивать себя: «Как я буду реагировать на это через год?»), ссылаясь на исследования, показывающие, что «такие стратегии дистанцирования помогают людям осмыслить ряд проблем более мудрым, более объективным способом».

4. Развивайте свою интуицию. Хотя было проведено очень мало исследований о связи между интуицией и мудростью, все же и то, и другое опирается на кристаллизованный интеллект и распознавание образов. Заведите дневник интуиции и храните его на прикроватной тумбочке, где вы сможете записывать сны до того, как они сотрутся из памяти. Ваше подсознание — благодатная почва для интуиции. Когда у вас появляется интуитивное представление о характере человека, исходе важного карьерного или финансового решения или даже о том, где вы могли бы провести трансформационный отпуск, запишите эту мысль и дату.

И со временем посмотрите, сколько из ваших предположений окажутся верными. Возможно, вы начнете чувствовать большую уверенность в своей интуиции.

5. Как команда, группа или семья, возьмите за правило регулярно спрашивать себя, чему вы научились. Как вы теперь знаете, моя книга мудрости — одно из моих ценных сокровищ. В прошлом я просил некоторых из моих команд руководителей посвятить полноценную личную встречу обсуждению того, чему мы научились за прошедший квартал или год и созданию отчета о нашей коллективной мудрости. Это может быть средством как обмена идеями, так и осознания того, что проявление уязвимости (противоположность тому, чтобы быть всезнайкой) может создать более глубокие связи.

Одна из величайших наград старения — видеть, как ростки мудрости, посаженные в наши молодые годы, растут внутри нас здоровыми и сильными. И какое это сокровище — делиться мудростью с другими. Просто помните, что истории — не обязательно мудрость. Ваша история, если ее не переработать, не освежить в контексте ситуации и не предложить со смирением, может вызвать реакцию «О'кей, бумер» от кого-то помоложе.

По мере того, как искусственный интеллект продолжает проникать в наше общество, а знания все больше и больше превращаются в товар, мы переходим из века информации в век интуиции. Так что берегитесь, роботы, есть армия людей среднего возраста, готовых, желающих и способных поделиться своим накопленным опытом, чтобы сделать мир лучше.

«Я понимаю, как моя история мне служит»

Никто не знает вашу историю лучше, чем вы

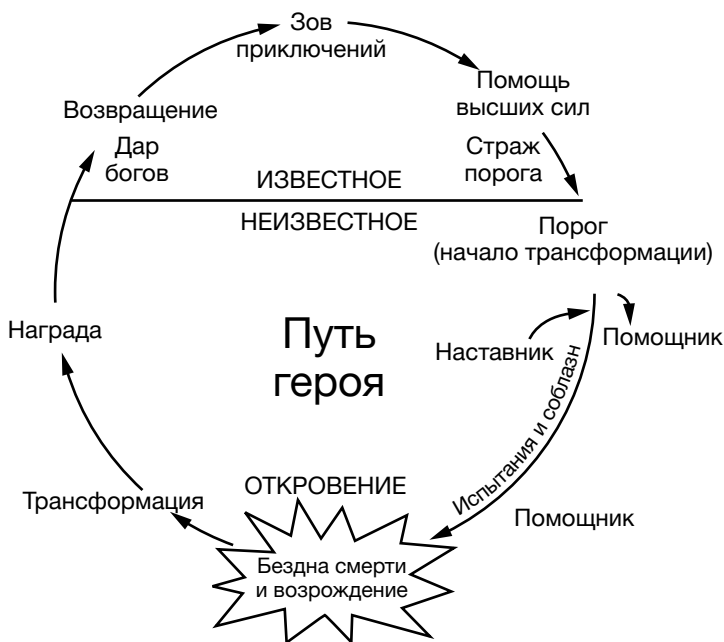
Роман — хорошая метафора жизненного пути. В 25 лет трудно представить свою жизнь как связное повествование. Прочитав четверть книги, вы еще не знаете, к чему все идет, и, если у вас спросят, о чем она, вам, возможно, будет сложно дать ответ. Но к тому моменту, когда вы доходите до середины романа, вы уже понимаете, о чем он, и можете описать темы, даже если еще неизвестен финал или какие повороты ждут вас впереди. Точно так же к 50 годам вы увидите достаточно точек сюжета, чтобы начать видеть сквозную линию.

В среднем возрасте вы можете начать становиться просвещенным свидетелем и сценаристом этой истории. Кто знает, какой шедевр можно создать, наполняя свое повествование самосознанием? Эта насыщенная глава, которая могла бы стать даже отдельной книгой (так что не стесняйтесь прочитать ее дважды), поможет вам создать свой шедевр из исходного материала вашей истории.

Писатель Джозеф Кэмпбелл, популяризировавший идею путешествия героя, верил в открытие истины с помощью историй. В «Тысячеликом герое» он описывает это путешествие так: «Герой решается покинуть обыденный мир

и направляется в область удивительного и сверхъестественного: там он встречается с фантастическими силами и одерживает решающую победу. В этом таинственном приключении герой обретает способность принести благо всем своим соплеменникам».

Кэмпбелл приписывает этому циклическому путешествию три стадии, как показано на диаграмме ниже: отъезд (сепарация), когда герой вынужден покинуть обычный мир; инициация, когда герой попадает в другой мир и сталкивается с препятствиями; возвращение, когда герой совершает переход обратно в мир, из которого он пришел, однако теперь этот мир выглядит и ощущается иначе, ведь герой изменился.



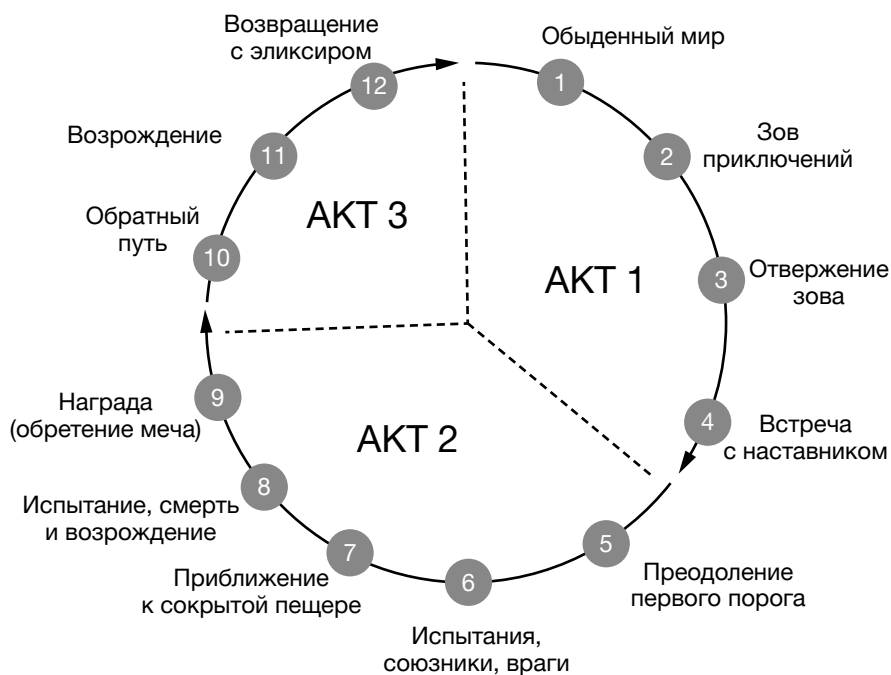
Одно из преимуществ возраста — возможность видеть закономерности или темы нашей жизни. Это не всегда красиво, но всегда показательно. Психолог Карл Юнг известен тем, что сформулировал архетип тени, той части личности, которая на протяжении всей нашей жизни держится во тьме бессознательного. В работе «Эон» Юнг обсуждает роль бессознательного в нашей жизни. Некоторые перефразировали Юнга таким образом: «То, что мы не доводим до сознания, проявляется в нашей жизни как судьба».

Когда я слышу слово «судьба», я думаю о мифах или байках, которыми делятся, собравшись у костра, но она не обязательно predetermined. Мы можем повлиять на нее, если достаточно внимательны, чтобы увидеть закономерности и изменить свою историю.

Недавно я познакомился со взглядом голливудского сценариста Кристофера Воглера на путь героя, который, возможно, знаком тем, кто смотрит много фильмов. Его двенадцать этапов, перечисленные ниже, вдохновили меня представить свою жизнь как путешествие героя.

1. Обыденный мир.
2. Зов приключений.
3. Отвержение зова.
4. Встреча с наставником.
5. Преодоление первого порога.
6. Испытания, союзники, враги.
7. Приближение к сокрытой пещере.
8. Испытание, смерть и возрождение.

9. Награда (обретение меча).
10. Обратный путь.
11. Возрождение.
12. Возвращение с эликсиром.



Источник: Кристофер Vogler,
«Путешествие писателя»

Как вы увидите позже в главе, когда я познакомлю вас с Джоэль Калтон, эта модель может сработать для героя или героини, потому что, в конце концов, речь идет не о том, чтобы быть героем, а о том, чтобы быть человеком.

Мое путешествие героя

Обычно где-то в середине жизни мы приходим к тому моменту, когда уже насмотрелись на собственные уловки, поэтому начинаем чувствовать, что наше теневое «я» — это то, кто мы есть. Мы сталкиваемся с самими собой в нашем сыром, неприкрашенном и нецивилизованном состоянии. Это страна теней, куда нас ведет собственная глупость, грех, эгоизм, когда мы живем, исходя из нашего ложного «я». Мы должны пройти через это с жестокой честностью, признаниями и капитуляцией, некоторым прощением, а часто и необходимой компенсацией или извинениями. На старом языке это называли бы раскаянием, епитимьей или разоблачением.

Ричард Рор «Искусство отпускать»

Вторая половина моей взрослой жизни была временем, когда я пытался разобраться в эмоциональном лабиринте, который направлял мои мысли и действия. Я старался быть бесстрашным и достаточно осознанным, чтобы видеть все свои тени, те черты личности, которые скрываются во тьме: эгоизм, нетерпение, гордость.

Встреча лицом к лицу со своей тенью в среднем возрасте заставляет многих из нас спастись бегством. Мы боимся чего-то, скрывающегося под поверхностью нашей жизни. Мы чувствуем себя куклой чревоуещателя, но не осознаем, что мы и есть чревоуещатель.

Ваша тень — это не недостаток. Это естественная часть вас. Она есть у всех нас. Научиться видеть свою тень или шаблоны, которые вам не служат, требует установки на рост, готовности совершенствоваться, даже если иногда бывает больно видеть свои привычки или убеждения в увеличительном зеркале. Позже в этой главе у вас будет возможность раскрыть свое любопытство и стремление к открытиям в отношении вашей тени. Но сейчас я поведу вас на полуночную прогулку к моей темной стороне и обратно.

Во время недавнего сезона отпусков я провел сеанс вибрационного исцеления с южноамериканским шаманом, который использовал все, от священных колокольчиков до диджериду, чтобы пробудить меня от сна в конце года (да, я открыт для странных методов поиска озарений). Если вам доводилось принимать «звуковую ванну», вы знаете, что этот опыт может успокоить нервную систему и одновременно встряхнуть ощущение реальности. Видит бог, в среднем возрасте нам не помешало бы немного встряхнуться от наших «все тех же старых-престарых» привычных способов жизни.

Ночью после этого сеанса у меня были яркие сны. Я видел себя частично Люком Скайуокером из «Звездных войн» и частично Нео из «Матрицы», когда преодолевал то, что казалось мне чередой испытаний. Я не уверен, что когда-либо спал так глубоко. Утром я почувствовал, что мне нужно кое-что записать, и в течение следующих суток проявился мой личный путь героя — закономерность, которую я вижу во многих своих начинаниях на протяжении всей жизни.



Моя отправная точка — «Канал» в верхней части круга. Это моя установка по умолчанию, когда жизнь хороша: быть проводником каталитических идей. Будь то моя писательская деятельность, бизнес-идеи или интуиция в отношении людей, когда я в лучшей форме, у меня есть способность улавливать дух времени до такой степени, что люди называют меня «серфингистом духа времени». По крайней мере, это один из видов серфинга, в котором я преуспеваю! Теперь, создав эту диаграмму, я знаю, что мне нужно четче определить, какие условия позволяют мне быть лучшим проводником.

1. Зов. Когда мой канал открыт, моя связь с коллективным сознанием похожа на пять полос духовного Wi-Fi. Именно в такие моменты я часто чувствую, что меня зовет идея или предчувствие. Проблема в том, что я не отвечаю на зов. А иногда звонков оказывается слишком много одновременно, и я пытаюсь понять, на каких из них сосредоточить свои любовь и внимание. Я — Эрнестина, персонаж Лили Томлин*, ироничная телефонистка.

2. Страсть. Как только я отвечаю на зов, необузданный потенциал идеи пробуждает во мне страсть, энергию заниматься этим, даже если это вырывает меня из моего комфортного мира. Мне нравится ощущать, как ток течет по моим венам, особенно сейчас, в среднем возрасте, в эпоху, которую многие считают временем покоя.

3. Жертва. Естественное следствие страсти — готовность к самопожертвованию. Именно здесь начинается переходный этап путешествия героя. В современном мире жертва выглядит намеренным страданием или потерей, но я рассматриваю ее как синоним преданности, возможность заявить о своей верности и энтузиазме чему-то большему, чем я сам.

4. Одномерность. Именно сейчас я ухожу от того, что мне знакомо, поэтому все может стать рискованным. Моя

* Речь идет о персонаже Лили Томлин из комедийного скетч-шоу «Хохмы Роуэна и Мартина» (1967–1973). В скетчах она звонит разным знаменитостям и знаковым личностям того времени, прихрюкивает и шутит на злободневные темы.

обычная тенденция — настолько сосредотачиваться на новом увлечении, что я могу пренебречь другими сторонами своей жизни. Именно тогда я начинаю слышать (и пытаюсь заглушить) голоса друзей и семьи, которые задаются вопросом, не рехнулся ли я. Но на этом этапе путешествия мне кажется, что я нашел смысл среднего возраста.

5. Беговое колесо. Я немного помешан на достижениях, поэтому затем, как правило, запрыгиваю в беговое колесо и мчусь навстречу своему призванию. Мои амбиции берут верх, и я продолжаю набирать скорость. Я классический предприниматель: не знаю своих пределов, пока не превзойду их. И живу в духе детской книги «Паровозик, который смог»: «Я думаю, что смогу, я думаю, что смогу, я думаю, что смогу...»

6. «Я могу это сделать». В середине цикла мое суровое индивидуалистическое эго выходит на первый план. Если вам знакома тройка в эннеграмме, это я, полностью нагруженный, как локомотив. Проблему, связанную с этим этапом путешествия, можно выразить пословицей: «Хочешь идти быстро, иди один. Хочешь идти далеко, иди вместе». Я могу начать расходиться со своей командой, потому что испытываю экзистенциальное нетерпение по отношению ко всем, включая самого себя.

7. «Потраченное» против «вложенного». Когда я живу по призванию и чувствую свою цель, у меня образуется огромная выносливость и высокий болевой порог. Но только до тех пор, пока я случайно не наткнулся на стену и не пойму, насколько измотан. Тогда я задаюсь вопросом, «потратился» я на это

начинание или «вложился» в него. Я всегда надеюсь, что вложился, но в плохой день мне кажется, что потратился. И именно в эти потраченные впустую мгновения я достигаю своего упадка, расположенного в восьмой точке этого путешествия.

8. Обида. Здесь может появиться обида. Почему именно я должен делать это, вот это или вон то? Почему другие не могут утнаться за мной или сделать больше? Я становлюсь жертвой, роль, которую я ненавижу в себе и других. Вы слышали о «ретроградном Меркурии», верно? Это моя «схема ретроградности». Это я в худшем своем проявлении.

9. Восстановление. Предполагая, что достаточно осознаю себя, чтобы понимать происходящее (или коллеги с друзьями подсказывают мне), я ищу способы восстановить свое чувство энергии и намерения. Для этого я часто удаляюсь от других и делаю то, что возвращает меня к жизни — физически, эмоционально и духовно. Я совершаю благоговейные прогулки (упомянутые в главе 6) и увеличиваю время медитации.

10. Обновление. Надеюсь, на данном этапе я вижу плоды всего этого труда. Даже если не прихожу домой с триумфом, я чувствую, что возвращаюсь изменившимся человеком, с новой мудростью, которую накопил в процессе, и надеждой, что в следующем приключении стану еще мудрее. Это идеальное время, чтобы поразмыслить о приключении и осмыслить свой опыт.

11. Любопытство. Наконец-то у меня есть время и странство для любопытства, и весь чудесный процесс может

начаться снова. Давным-давно исследователи отправились на поиски источника молодости, но я ищу источник любопытства, поскольку это всегда ключ моего творчества и радости.

12. Канал. От «Канала» к «Я могу это сделать» и снова к «Каналу». Это обычная схема в моей жизни. Когда перехожу от «Я могу это сделать» к «Каналу», я больше не чувствую, что работаю. Я плыву по течению. Я «ведомый», а не «ведущий».

Пока я не смог выстроить свою историю таким образом, ведь не совсем понимаю, как часто жил по этой схеме и насколько моя тень скрывалась под поверхностью. Теперь я вижу, что это чудесное путешествие, в котором, судя по ощущениям, меня направляют. И теперь, когда я раскрыл некоторые теневые стороны путешествия моего героя, надеюсь, я смогу сделать следующее путешествие менее коварным.

Вы можете заметить, что мои двенадцать этапов путешествия не совпадают с описанием Кристофера Воглера, приведенным ранее в главе. Действительно, каждый из нас должен составить свой план путешествия героя: здесь нет формул, только руководства. И путешествие этого героя — неоднозначное предложение. И оно не определяет путь всей моей жизни: я проходил этот путь много раз.

Я уверен, что путешествие вашего героя будет выглядеть иначе, чем мое. В нем может быть всего шесть или восемь этапов, а может быть и двадцать. Но в любом таком путешествии будут этапы, которые кажутся противоречащими друг другу. Как только вы наметите собственное путешествие,

сопоставьте два противоположных этапа и обратите внимание на их полярность.

Для меня «Страсть» противоположна «Обиде», а «Одномерность» противопоставлена целостному «Обновлению». Понимание этих полярностей говорит нам, что нужно, чтобы вернуть нас к равновесию. В моем случае: стремиться к большему сотрудничеству, быть осторожным с моей склонностью к близорукому мышлению и предельной сосредоточенности при погружении в увлекательный проект, пользоваться практиками оздоровления, которые восстанавливают меня, особенно когда я наиболее всего одержим.

Путешествие героя — это жизненный сценарий, который мы постоянно пересматриваем.

Что, если вы представите свою жизнь как путешествие героя?

Не переживайте о результате, придумывая историю путешествия вашего героя. Если вам трудно, представьте, что это кроссворд, и заполняйте недостающие этапы циклического пути с помощью подсказок из своей жизни. Помните, что в среднем возрасте у вас достаточно жизненного опыта, чтобы увидеть несколько закономерностей. Чтобы попробовать это на себе, обдумайте следующие рекомендации и вопросы:

1. Для начала представьте поворотный момент в жизни, который соответствует трехчастной структуре: (а) уход из обычной жизни, (б) попадание в неизвестный мир,

полный приключений или вызовов, и (в) возвращение к тому, что кажется обычной жизнью, но изменилось из-за того, что вы изменились. Это могло быть, например, когда вы учились в колледже за границей, поступили на военную службу или вступили в брак. У некоторых, возможно, была церемония, отмечающая ваш обряд посвящения: вы могли пройти инициацию или сыграть свадьбу. Отметьте этап в верхней части круга как свою позицию по умолчанию. Это часть вас самих, часто выступающая катализатором того, что будет дальше: это может быть ваш внутренний инстинкт, скука, самопознание, да практически что угодно. Для меня это значит быть проводником идей.

2. Не старайтесь сразу нарисовать круг и заполнить его.

Не обязательно сразу перечислять этапы по порядку; просто записывайте все идеи, которые приходят в голову. Если у вас ничего не получается, еще раз взгляните на двенадцать этапов Кристофера Воглера, упомянутые ранее в этой главе. Это может пролить свет на некоторые ключевые элементы вашего путешествия. Кроме того, подумайте, есть ли какие-либо архетипы, которые определяют вас: волшебник, наблюдатель, исследователь. Они могут повлиять на то, как вы формулируете свое путешествие.

3. Определите свои теневые стороны, которые возникли, когда вы оказались за пределами зоны комфорта.

Итак, вы отправились в путешествие. Какие эмоции вы испытали, столкнувшись с первыми трудностями, как вы их преодолели? Просто знайте, что середина этого

путешествия, скорее всего, была болезненной или, по крайней мере, полной приключений и, возможно, столкнула вас лицом к лицу с какой-то частью вашей теневой личности (в моем случае это означало переутомление и чувство обиды). Затем спросите себя, что вы почувствовали, когда оказались на другой стороне. Появилось ли чувство выполненного долга? Изменилось ли ваше восприятие себя и мира? Если вы все еще не разобрались, попробуйте написать детскую сказку о своей жизни. Начните с «Однажды...» и постарайтесь быть объективным и честным. Вы удивитесь тому, какое прозрение может прийти к вам.

4. Выявите возникшие разочарования и проработайте их в обратном направлении. Попробуйте вспомнить хотя бы два или три важных события в своей жизни. Затем сделайте шаг назад и спросите себя: «Чему я могу научиться из своих прошлых моделей поведения?» Когда мы чувствуем, что чему-то не научились из прошлого опыта, мы склонны испытывать разочарование в себе. Работайте в обратном направлении от этого разочарования. Какая тень или эмоция, возможно, подтолкнули вас к такому образу действий? Было ли это завистью, страхом, стремлением к риску, перфекционизмом или одним из архетипических способов быть похожим на бунтаря, который должен отличаться от других, или на шута, который отвлекает внимание шутками?

5. Нарисуйте круг и распределите этапы вашей истории так, чтобы они выглядели ее естественным развитием. Вы можете обнаружить, как и я, что на противоположных

концах круга есть некоторые полярности. А теперь спросите себя, как этот рисунок мог бы помочь вам продвигаться вперед.

Джозеф Кэмпбелл говорит: «Первая проблема возвращающегося героя состоит в том, чтобы после переживания спасительных для души видений самореализации принять как данность все преходящие радости и печали, банальности и вопиющие непристойности жизни». Это одна из причин, по которой любители острых ощущений часто отправляются в очередное приключение вскоре после возвращения домой. Им нравится получать прилив адреналина, находясь в мире, где они убивают драконов.

Но в вашем путешествии героя дракон может убить ВАС. Если вы мудры, вы смиритесь и вынесете урок. Вы отряхнетесь и будете жить согласно японской поговорке «семь раз упадешь, восемь раз встанешь». Вам не обязательно побеждать. Вам просто нужно насладиться путем и стать мудрее в результате этого путешествия. Если этого не сделать, может оказаться, что вы снова и снова прокручиваете один и тот же фильм, жалуясь на новую работу, босса или супруга после того, как бросили старых. «Изменение» зависит от обстоятельств и ситуации, но истинный «переход» — психологический и духовный.

Путешествие вашего героя должно оставить неизгладимый след в сознании и душе, чтобы вы навсегда изменились. И размышления о вашем путешествии дадут четкую схему того, как можно более осознанно и радостно провести вторую половину взрослой жизни.

Путешествие героя Джоэль

Джоэль Калтон родилась в маленьком городке с населением в пятьсот человек в дельте Сакраменто-Сан-Хоакин, давнем сельскохозяйственном поселении, в котором мало что было, кроме универмага и бара на главной улице. На протяжении десятилетий город баловал своих жителей изобилием вишен и персиков, одновременно калеча их бедностью и отсутствием возможностей. Джоэль и ее мать были невероятно бедны, большую часть ее детства они жили в подвалах, маленьких трейлерах и домах для мигрантов.

Между тем жизнь ее отца в Сан-Франциско казалась богатой и блестящей благодаря его успешной карьере в сфере недвижимости после того, как он сам выбрался из бедности на юге Миссури. Как отец четверых детей, он стремился предоставить детям как можно больше опыта и возможностей, особенно поддержку в области образования. Но когда Джоэль была маленькой, ее родители развелись. Младший ребенок, Джоэль, была разлучена со своими братьями и сестрами, которые переехали жить к отцу, и осталась в своем маленьком городке с мамой. Именно тогда Джоэль впервые поняла, что для того, чтобы выжить, ей нужно быть самостоятельной и практичной, хотя в то время она этого еще не осознавала полностью.

Джоэль говорит: «Мое путешествие героя — не один из внезапных, драматических поворотов. Меня не унесло торнадо из Канзаса. Никто не вручил мне кольцо или световой меч, не было кульминации в виде финальной битвы

за спасение и цель. Ни одна жгучая страсть не подтолкнула меня к правильному выбору и не отвратила от плохого».

Ее путь был медленным и извилистым. Терзаемая неуверенностью в себе и ощущением отсутствия выбора, она бросила среднюю школу, четыре раза поступала в колледж и бросала его. Она пятнадцать лет работала официанткой, прежде чем в конце концов получила высшее образование, закончила свою вторую докторскую программу и начала карьеру практикующего психолога.

Оглядываясь назад, можно сказать, что именно появление неожиданного наставника — отца, который вернулся в ее жизнь, когда она стала взрослой, — в конце концов дало ей разрешение на запуск. И возможно, это все, что нужно любому из нас: тот, кто увидит нас, заметит в нас то, чего мы не видим, предложит к чему-то незнакомому, расти. Но такой решающий момент «Ага!» случается редко. Может быть, есть момент, который переводит нас от намерения к действию, но как кульминация тысячи маленьких моментов, которые были до этого. По словам Джоэль: «Говорят, что есть смерть от тысячи порезов, но, возможно, от тысячи порезов есть и рост».

Джоэль продолжает:

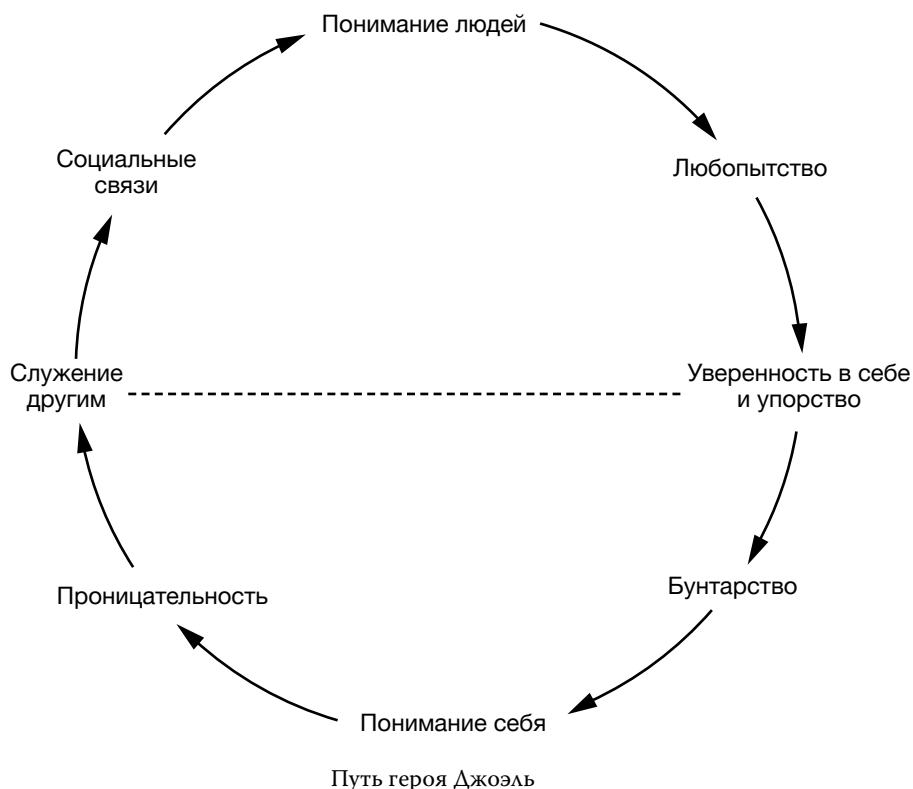
Несмотря на все перипетии, на протяжении двух таких разных на первый взгляд карьер я опиралась на одни и те же навыки, которые помогали мне в юности и в дальнейшей жизни: видеть людей такими, какие они есть, предвидеть их потребности благодаря интуиции и с честью и смирением становиться частью

их опыта, сонастройки и проницательности. И хотя я надела фартук официантки в ресторане в 31 год, а диплом практикующего психолога повешу уже в 56, я знаю, что те же самые навыки будут, ДОЛЖНЫ стать неотъемлемой частью того, куда приведет меня мое следующее путешествие.

Достигнув среднего возраста, Джоэль, наконец, чувствует, что начала видеть картину в целом. Она поняла, что работа официантки не так уж сильно отличается от работы психиатра. В конце концов, неважно, празднуют люди годовщину или переживают трудный развод, они нуждаются в заботе, в том, чтобы их видели и встречали там, где они сейчас. Сейчас, в возрасте 56 лет, она впервые вышла замуж и впервые стала матерью (мачехой), но применяет те же навыки в своей новой роли.

Сегодня Джоэль чувствует себя более самодостаточной, более уверенной в себе, чем когда-либо мечтала в детстве, благодаря осознанию того, что на этом пути она приобрела некоторую мудрость и некоторые мобильные навыки.

Глубокое понимание людей, которое Джоэль развила в раннем возрасте, стало сквозной чертой в ее истории. Несмотря на трудности с обучением (она называет это своим «тяжелым испытанием», используя модель Кристофера Воглера), у нее всегда было природное любопытство к людям и миру. Ее жизненный опыт требовал от нее уверенности в себе и выносливости, а это означало, что она часто носила в себе бунтарский дух, когда прислушивалась к своему «зову приключений».



Это, в свою очередь, помогло ей узнать больше о себе и развить проницательность и мудрость, которые позволили ей служить другим. И, как экстрасенс, она подпитывается чувством связи, которое получает, служа другим, и глубокими отношениями с близким кругом друзей, что снова возвращает ее на вершину круга.

Заметьте, как и в случае с путешествием моего героя, сопоставления весьма показательны. Понимание людей противоположно пониманию самого себя. Уверенность в себе и упорство противоположны служению другим.

Агентство по написанию нашего собственного сценария

Мы вольны выбирать, как рассказывать историю нашей жизни. Мы не пишем ее перманентными чернилами. Нет никаких требований к последовательности или даже точности. Мы можем изменить ее в любое время, по любой причине, включая такую простую, как улучшение самочувствия. В конце концов, основная функция истории нашей жизни заключается в том, чтобы позволить нам оставить трудные переживания в прошлом и извлечь из них что-то полезное, позволяющее процветать в будущем. Только когда это произойдет, мы будем знать, что переход завершен.

Брюс Фейлер

Нет лучшего сценариста истории жизни, чем вы сами, особенно в суете среднего возраста. Хотя в это может быть трудно поверить, но вы лучше, чем кто-либо другой понимаете, что привело к конкретному месту в жизни. Возможно, вам было больно на этом пути, но в глубине души вы знаете, что в ранах — ваша мудрость. Просто найдите общую нить и покажите, как одно действие ведет к следующему. Ваша история поможет мне понять и мою, ведь у людей так много общих тем.

Самое главное, общий ингредиент всех хороших историй — любовь к этой истории и ее персонажам. И надеюсь,

к тому времени, когда вы достигнете среднего возраста, вы полюбите свою историю и ее персонажей, включая себя. Или, по крайней мере, поближе узнаете их слабости и оплошности, которые порождают не презрение, а, наоборот, сострадание.

«Я научился править свою жизнь»

Поездка становится путешествием только после того, как вы потеряли свой багаж.

Переживание среднего возраста немного похоже на то, как змея сбрасывает кожу. Люди вырастают из своей одежды, точно так же и тело змеи: оно растет, но ее кожа — нет. Таким образом, змея создает новый, более удобный слой кожи и сбрасывает старый вместе с любыми вредными паразитами, которые к нему прицепились. Как говорил философ Фридрих Ницше в «Рассвете»: «Змея, которая не может сбросить кожу, погибнет». Как вы узнаете из главы, трансформация становится намного более возможной благодаря созданию ритуала, который я называю «Великая правка среднего возраста».

Готовы ли вы к линьке в середине жизни? Сбросить старую кожу, тот лоск, который мы демонстрируем миру, — нелегкая работа. В конце концов, мы часто строим свою жизнь и идентичность на домике из визитных карточек. Мы взяли на себя обязательства перед самыми разными людьми, которые рассчитывают, что мы не изменимся даже в мелочах. Потому что, если изменимся мы, им тоже придется. Конечно, сложные времена требуют от нас сменить среду

обитания, окружить себя другими людьми, которые также готовы пройти обряд посвящения, придающий нам мужество сбросить кожу.

Разочарование = Ожидание — Реальность

Средний возраст — время, когда мы смиряемся с тем фактом, что никогда не станем президентом Соединенных Штатов, не посетим все страны земного шара и не выиграем «Грэмми». В это время мы понимаем, что, возможно, не вышли замуж за нашу идеальную вторую половинку, дети не ходят в школу Лиги Плюща, на сберегательном счете гораздо меньше нулей, чем мы ожидали, или что мы никогда не наберем 25 000 подписчиков в соцсети. Но это также время, когда мы осознаем эти стремления такими, какие они есть на самом деле: фантазиями наших юных «я». Что до меня, то я понял, что никогда не поднимусь на Эверест, о чем мечтал давным-давно. И я смирился с этим.

Столкновение юношеских ожиданий с реальной действительностью в начале среднего возраста может быть отрезвляющим. Но именно в это время мы, наконец, можем освободиться от груза этих ожиданий, отпустить свое разочарование и обрести немного покоя.

Данные социологических исследований свидетельствуют о том, что молодые люди постоянно и заметно переоценивают степень своей удовлетворенности через пять лет, в то время как пожилые люди недооценивают удовлетворенность в будущем. Исследователи обнаружили,

что в среднем возрасте наша удовлетворенность жизнью снижается (это U-образная кривая), но наши ожидания также начинают снижаться. На самом деле они склонны снижаться даже быстрее, чем сама удовлетворенность. Однако со временем ожидания становятся более реалистичными, чем в юности, и реальность начинает превосходить их. Это происходит примерно в возрасте 50 лет и является одной из причин того, что удовлетворенность жизнью снова начинает расти.

Итак, как вы справляетесь с начальным периодом разочарований? Сначала спросите себя: «Я расстроен или разочарован?» Когда ты разочарован, это означает, что все потеряно, и борьба закончилась. Но расстройство — это чувство, которое мы испытываем, когда считаем, что все еще в игре. Если вы расстроены (а не разочарованы), вы можете использовать эту энергию, чтобы изменить свою реальность.

Когда вы сталкиваетесь с разочарованием, у вас есть два варианта: улучшить свою реальность или снизить ожидания. Если вы не можете изменить реальность, единственной переменной в этом уравнении остается ожидание. Многим из нас трудно это сделать. Мы верим, что ожидание — это то, что в первую очередь подпитывает наши амбиции и успех, поэтому лишать себя этого топлива кажется шагом к приобретенной беспомощности. Итак, мы мечемся, подпитываемые расстройством, стремясь изменить нашу реальность.

Лучший способ укротить разочарование — научиться различать ожидание и надежду. Ожидание — это твердая вера в то, что нечто произойдет в будущем, в то время как

надежда — это чувство оптимизма или желание, чтобы это произошло. Надежда вечна, в то время как ожидания часто являются мимолетной фантазией.

Вот еще одна ловушка, которой следует остерегаться: упаковка ожиданий в право. Это когда мы маскируем разочарование, говоря: «Черт возьми, я это заслужил. Почему у меня это отняли?» Независимо от того, пострадал ли ваш бизнес из-за пандемии или вас бросил партнер, ощущение права на это только повышает ставку по сравнению с вашими ожиданиями, что приводит к еще большему разочарованию.

Поэтому, хотя мы приветствуем увеличение ожидаемой продолжительности жизни (жить дольше), нам нужно быть осторожными с нашими ожиданиями в отношении жизни (стремление как образ жизни). Как пишет философ Сенека в книге «О скоротечности жизни»: «Величайшим препятствием к жизни является ожидание, которое зависит от завтрашнего дня и теряет сегодняшний... Все будущее лежит в неопределенности: живите немедленно».

Отказ от своей идентичности позволяет создать новую

Для многих из нас ожидания в среднем возрасте связаны с нашей карьерой. Возможно, мы продвинулись не так высоко по служебной лестнице, как когда-то ожидали, или мы чувствуем угрозу со стороны нового поколения амбициозных двадцатилетних сотрудников, которые пополняют наши ряды каждый год (мы продолжаем становиться

старше, но новое поколение всегда одного возраста). Или, возможно, работа представляет собой неудачное сочетание максимальной производительности с минимумом вдохновения.

«Я — это моя работа». Есть ли более американская мантра (произносимая или невысказанная), чем эта? Я знаю, что эта избитая аксиома описывала мою собственную самооценку большую часть моей взрослой жизни. Десятилетиями, когда кто-нибудь спрашивал, как у меня дела, я сразу же рассказывал о том, как поживает моя компания. Я никогда не забуду, как подруга Ванда оборвала меня и сказала: «Нет, Чип, я спрашиваю, как у ТЕБЯ дела».

На этот вопрос может быть трудно ответить не только потому, что наша профессиональная идентичность прицепляется к нам, как чересчур липкий пластырь, но и потому, что к середине жизни мы играем очень много ролей: родителя, ребенка, супруга, коллеги, сотрудника, гражданина. Есть «ВЫ» в единственном и множественном числе. Так что, возможно, пришло время подумать, сколько в вас «вас», помимо «вас» в подписи к электронному письму.

К счастью, в среднем возрасте мы часто начинаем смотреть на свою профессиональную жизнь (и на свое эго) с точки зрения мудрого наблюдателя, надеюсь, с долей юмора. Мы начинаем осознавать, что даже слова, которыми мы описываем свою работу, токсичны. У нас не «даты», а «дедлайны». Нам «конец», когда мы теряем работу. Мы «убиваем время» на работе. Когда у нас все хорошо, люди говорят нам, что мы «убийственно хороши». Наши клиенты — это «целевая аудитория». Мы «безумно заняты», и мы «мобилизуемся». Со временем

мы начинаем спрашивать себя, за что именно «сражались» на работе в первую очередь.

Для легенды футбола и преподавателя МЕА Аарона Тейлора его профессия была спасательным кругом.

Игра в футбол была последним средством для подростка, который вышел из-под контроля. Он и его мать-одиночка Марди много переезжали, поэтому детство Аарона было нестабильным. Именно футбол и, в частности, игра под руководством одного из самых известных школьных тренеров Америки, привнесли в жизнь юного Аарона некоторую структурированность и чувство собственного достоинства. Он продолжил обучение в Нотр-Даме, где позже стал членом Зала славы студенческого футбола, присоединился к НФЛ в качестве выбора в первом раунде драфта и выиграл Суперкубок с Green Bay Packers. Какая жизнь, не правда ли?!

Можно догадаться, к чему ведет эта история: из-за серии травм он был вынужден уйти на пенсию в преклонном возрасте 28 лет. Он был важной персоной, имел шикарную машину и большой дом, был на пути к финансовой независимости. На бумаге он жил американской мечтой. Но, к сожалению, вся его личность с раннего подросткового возраста вращалась вокруг того, чтобы быть футбольной звездой.

Профессиональный спорт создал структуру и дисциплину, которые позволили ему преуспеть. Без НФЛ жизнь Аарона как «ранее важной персоны» развалилась. Но лишь до тех пор, пока он не пришел в себя и не нашел цель. Он пережил трансформацию среднего возраста намного раньше большинства из нас, но это часто относится к тем, кто

достигает вершин в карьере, которая благоприятствует молодежи: профессиональным спортсменам, фотомоделям, руководителям рекламных компаний Нью-Йорка и инженерам-программистам Кремниевой долины.

Аарон сказал мне:

Первое, что я должен был сделать, это быть честным с самим собой относительно того, через что я проходил. Я должен был признать горе, которое испытывал из-за потери своей футбольной идентичности, а также солидного дохода, который подпитывал мое хрупкое эго и повышал мой социальный статус. Я был сильно испуган, робок и не уверен в себе, потому что впервые в жизни не полностью контролировал свою судьбу. В конце концов, именно отсутствие цели, значимости и активного сообщества, которое я мог бы назвать своим, заставило меня почувствовать, что я проиграл самую важную игру в своей жизни... по всем фронтам.

Воскрешение Аарона произошло, когда он признал, что ему необходимо не только избавиться от своей наркотической и алкогольной зависимости, но и отказаться от идентичности как профессионального спортсмена. Он отказался от «игрового лица» (поскольку у него была аллергическая реакция на эту маску) и превратился в телевизионного аналитика студенческого футбола, защитника психического здоровья, который мог поделиться своей историей открыто, мудро и уязвимо. Он снова стал образцом для подражания. Но этого бы не случилось, если бы он продолжал тосковать по своей прошлой репутации футбольной звезды.

Вы — не ваша работа, не банковский счет, не блестящая машина. Вы — не ваша трофейная жена или муж. Вы даже

не ваше тело. Вы нечто гораздо более удивительное и обширное. А средний возраст — ваша прекрасная возможность сбросить маски, которые вы так долго носили.

Проведение ритуала «Великой правки среднего возраста»

Марафон среднего возраста лучше всего проводить без дополнительного багажа. Конечно, легче сказать, чем сделать.

Первая половина жизни часто связана с добавлением, накоплением, и не только имущества, друзей или романтических отношений. Речь также идет о том, чтобы собрать воедино все те профессиональные роли и звания, которые мы когда-либо получали, все неудачи, сожаления, вызовы и упущенные возможности, которые мы пережили, все истории, которые прожили и которые рассказали самим себе.

Это может быть тяжелым грузом. Попробуйте тащить этот груз с собой в этом марафоне, и к пятидесяти годам вы, скорее всего, будете измотаны. Вот почему, как говорит поэт Дэвид Уайт, средний возраст — это «радикальное упрощение».

Те, кто приходит в МЕА с наибольшим чувством нужды, обычно оказываются теми, кто понимает, что пришло время для их «великой правки среднего возраста». Они перебирают переполненные шкафы своего прошлого, обнаруживая то, что им больше не служит: от чего (и от кого) они могут, наконец, избавиться, будь то обида, которую они лелеяли десятилетиями, привычное употребление алкоголя в качестве основного механизма преодоления, отношения,

которые изжили себя, или идентичность, которая больше не определяет их.

Для некоторых это столкновение лицом к лицу с фактом, что они жили по чьему-то чужому сценарию жизни, в то время как в их голове звучит голос Дэвида Бирна: «И вы можете спросить себя, ну как я сюда попал?» Удивительно, насколько легко и свободно вы себя чувствуете, когда избавляетесь от всего этого багажа.

Первая половина жизни часто определяется вопросом: «Чего мир ожидает от меня?» Это стремление к счастью посредством самоутверждения, при этом часто операционной системой является ваше эго. И наоборот, после недели, проведенной в нашем кампусе на ранчо Санта-Фе, вопрос, который я чаще всего слышу от наших выпускников, звучит так: «Как я могу служить миру, одновременно ища удовлетворения для себя?» Этот вопрос говорит о перспективах второй половины жизни: удовлетворенности, любопытстве и служении, направляемых операционной системой нашего сердца и души.

Выпускница МЕА Конни Михаэлис из Канзаса любит готовить и предполагает, что процесс правки, которым мы занимаемся в среднем возрасте, похож на хороший метод выпаривания. Она говорит: «Готовите ли вы сливочно-карамельный соус или подливку к картофельному пюре, для достижения идеального вкуса требуется время, подогрев, перемешивание, и все это при открытой крышке. Жизнь — это когда учишься отказываться от несущественного. Просто дайте ему выкипеть и оцените насыщенный, сладкий вкус, который останется». Конни, ты заставляешь мои вкусовые рецепторы танцевать!

Вот коллективный ритуал, который мы проводим в конце первых суток недельного семинара МЕА, адаптированный к выполнению дома. Вы можете пригласить друга и сделать это упражнение вместе с ним, поскольку уязвимость становится еще более сильной, если делиться ею с кем-то другим.

Начните с размышления о том, где вы чувствуете себя застрявшим в жизни, особенно если это связано с вашими ожиданиями относительно самого себя. Что не дает вам спать по ночам? Где, по вашему мнению, вы потерпели неудачу? Какое убеждение мешает вам полностью раскрыть свой потенциал и почувствовать радость? От какой привычки или среды обитания вы готовы отказаться? Какой образ жизни или мышления раньше работал, но перестал?

Возьмите небольшой лист бумаги и запишите все установки, привычки и отношения, от которых вы готовы отказаться. Прочитайте вслух список вещей, которые вы убираете из жизни, затем подожгите бумагу и аккуратно положите ее в миску или в камин. Смотрите, как она сгорает дотла (я очень прошу вас быть осторожными во время выполнения этого упражнения. Я действительно хочу, чтобы вы прожили вторую половину вашей взрослой жизни).

Затем возьмите другой лист бумаги и запишите образ мышления, привычки или отношения, которые вы добавите в свою жизнь взамен того, что вы только что убрали. Например, если вы написали «Я ужасен в йоге» в качестве установки, которую хотите исправить, вы можете заменить ее такой: «Мне нравится, как я себя чувствую в конце занятия йогой». Или, если вы написали «Я больше не буду

так успешен в своей карьере, как раньше», вы могли бы заменить это на «Я найду новый способ измерения успеха в своей карьере». Не сжигайте этот листок бумаги. Сохраните его и наслаждайтесь им. Это руководство для вашего будущего.

От чего вы готовы отказаться в поисках лучшей жизни, ее второй половины?

Знать, что замечать, а что нет

Мы начали главу с цитаты мудрого философа, ею же и закончим. Уильям Джеймс пишет: «Искусство быть мудрым — это искусство знать, что упускать из виду». В изучении того, что нужно отредактировать в жизни, есть восхитительная свобода. Одно из преимуществ заключается в том, что это освобождает пространство для сосредоточения на том, что было «упущено из виду».

Часто это тихие радости, которые уходят все дальше и дальше от центра нашей жизни и осознания, отодвинутые на второй план кажушимися более насущными требованиями наших целей, обязанностей и списков дел. В фильме Вуди Аллена «Манхэттен», который часто считается одой его родному городу Нью-Йорку и ярким изображением надвигающегося кризиса среднего возраста (его персонаж, 42-летний Айзек Дэвис, встречается в фильме с 17-летней Трейси), есть сцена, в которой Дэвис пытается понять, ради чего стоит жить, и перечисляет все: от Граучо Маркса до Луи Армстронга и «этих невероятных яблок и груш Сезанна».

Средний возраст — это время, чтобы заново открыть для себя любовь к старым фильмам, джазовой музыке, художникам-импрессионистам и всему остальному, ради чего стоит жить. Если бы я составил список того, что в своей жизни упускал из вида, это могли бы быть прогулки на закате с моей собакой Джейми в Байе, игра в прятки с моими сыновьями в нашем тропическом пальмовом саду, прослушивание «Неправильного воспитания» Лорин Хилл, неспешные прогулки по рисовым полям на балийском острове, кинофестиваль в Теллуриде, сцена с развевающимся на ветру пластиковым пакетом в фильме «Красота по-американски», чтение воскресной New York Times в ванной под музыку Эннио Морриконе, спагетти моей мамы.

Когда мы отпускаем то, что больше не служит нам, удивительно, какие чувства могут проявиться, включая признательность за все любимое в нашей жизни. Печально, но факт, что большая часть нашей взрослой жизни тратится на попытки решить проблемы или избавиться от тяжелого труда способами, которые нас не питают. Но на самом деле это время, когда можно позволить себе остановиться и понюхать розы. Или еще лучше, вы сами можете посадить несколько роз.

Теперь, когда вы сделали свою замечательную правку среднего возраста, что появилось в вашем списке вещей, ради которых стоит жить?

Профессиональная ЖИЗНЬ

«Я с радостью схожу с беговой дорожки»

В среднем возрасте мы прекращаем гнаться
за счастьем и начинаем практику радости

Когда слышу слово «мантра», я обычно думаю о слове или фразе, которые человек мысленно повторяет, чтобы лучше сконцентрироваться во время медитации. На самом деле это слово происходит от двух санскритских слов: *man*, которое относится к уму, и *tra*, что означает «инструмент» или «средство». Итак, буквальное определение мантры — «инструмент ума». Звучит довольно раскрепощающе, не так ли?

Но, с другой стороны, есть мантры, которые мы подсознательно повторяем про себя, часто просто по привычке, а не намеренно: те ноющие голоса в нашей голове, которые мы, кажется, просто не можем заглушить. Эти мантры, или установки, могут быть чем угодно, только не инструментом для раскрытия сознания, особенно если они сопровождаются навязчивой «погоней» (что буквально означает «враждебное преследование»). Вместо того чтобы освобождать, они могут ограничить то, как мы проявляемся в жизни.

Первая половина жизни часто определяется четырьмя мантрами/установками мышления:

- я — это то, что я делаю (достижение);
- я — это то, что другие говорят обо мне (образ);
- я — это то, что у меня есть (статус);
- я — это то, что я контролирую (власть).

Как эти установки повлияли на первую половину вашей взрослой жизни? Как бы вы оценили их с точки зрения влияния на то, как прожили свою жизнь?

Примерно в середине жизни многие из нас осознают, что эти мантры — препятствие на пути к хорошей жизни. Мы прыгаем по нашим метафорическим беговым дорожкам, гоняясь за этими мантрами, и, хотя они, возможно, сослужили нам хорошую службу, теперь они кажутся пустыми калориями. Они не приносят нам радости. Они — инструменты не разума, а эго, отвлекающие нас стремлением к признанию и одобрению со стороны других. Но в среднем возрасте мы начинаем переосмысливать, что важнее: чтобы нас хорошо знали массы ИЛИ чтобы нас хорошо знали те, кто нам действительно дорог.

Когда мы воспринимаем временные горизонты как более короткие и ограниченные, мы перестаем мчаться по беговой дорожке к какому-то отдаленному будущему пункту назначения и позволяем себе остановиться и оценить, где мы находимся в настоящем. Мы также начинаем более глубоко задумываться о том, как мы влияем на самых близких нам людей и на наше сообщество в целом.

Что, если бы в основе вашей новой мантры, начинающейся в среднем возрасте, лежало высказывание психолога по развитию Эрика Эриксона: «Я — это то, что переживет меня»? Какая цель, наследие и влияние на будущее

поколения могли бы возникнуть из этой альтернативной перспективы?

Попробуйте задуматься как-нибудь в выходные, когда у вас будет немного дополнительного времени для размышлений. Представьте, что вам вручили книгу учета вашей жизни: кто вы, за что выступаете, кому помогли, какие семена посеяли и каким вы хотите, чтобы вас запомнили. Составьте список того, что переживет вас и как вы могли бы больше инвестировать в эту часть своей жизни, продвигаясь вперед.

Страдаете ли вы «стремлением к успеху»?

Слову «потребительство» уже 70 лет, и оно относится к очень американскому желанию «не отставать от Джонсов» путем накопления все большего количества материальных благ.

В то время как эта зависимость от материальных благ все еще жива и процветает в нашем обществе, мы также боремся с более новой и, возможно, более опасной зависимостью: «стремлением к успеху» таким способом, который наносит ущерб нашему благополучию и достоинству. Средний возраст — это период, когда большинство из нас осознает тот факт, что ни потребительство, ни стремление к успеху не принесут нам счастья, и решает, что пришло время переписать наш собственный «сценарий успеха».

В детстве почти всем нам достался сценарий успеха от наших родителей и близких, сверстников и общества

в целом. Некоторые из нас заслуживали «Оскара» за то, как хорошо мы сыграли свою роль в этой пьесе. Другие отвергли сценарий и взбунтовались. К какому бы лагерю вы ни принадлежали, средний возраст — это время для написания нового сценария, который будет для вас более верным. Сценарий, который не написан или не срежиссирован кем-то другим.

Для меня как для человека, который большую часть своей жизни «стремился к успеху», откровением стало знакомство с теневой стороной моего сценария успеха:

- жертвы, на которые я шел в отношениях;
- стресс, который я испытывал, пытаюсь сравняться со своими друзьями по бизнес-школе;
- кратковременный всплеск адреналина, который я испытывал после успеха в чем-то, но это продолжалось только до тех пор, пока нечто новое не привлекало мое внимание;
- нарциссическое желание произвести впечатление;
- ощущение, что моя ценность равна ценности моего последнего успеха.

Для тех, кто придерживается такого мышления, успех подобен платной дороге, по которой мы можем проехать, чтобы избежать перегруженного шоссе обычной жизни. Однако за проезд по этой дороге мы платим дополнительно: сюда относится стоимость образования, сопровождающие издержки, связанные с количеством часов, которые мы работаем, и стресс, который мы испытываем на «гедонистической беговой дорожке», позволяющей

нам чувствовать себя «успешными», как бы мы это ни определяли.

Эта беговая дорожка привлекательна, но в то же время обманчива. Она стоит на месте, как бы быстро вы ни бежали. Вам кажется, что вы очень стараетесь и, возможно, достигаете своих краткосрочных целей, но их покорение не приносит вам той радости, которую вы искали. Вы видите на горизонте следующий пункт назначения и снова отправляетесь в путь, не останавливаясь, чтобы спросить самого себя, к чему именно вы стремитесь.

Если вам это кажется знакомым, я от всей души рекомендую вам прочитать эссе Теннесси Уильямса в *New York Times* — «Катастрофа успеха», написанное в 1947 году, через три года после того, как его первая крупная пьеса «Стеклянный зверинец» стала огромным хитом. В нем он описывает, как внезапная слава и успех лишили его человечности, оставив вместо нее цинизм и недоверие к другим людям. Успех подпитывал его стремление к большему, пока он не обнаружил, что в одиночестве заказывает еду в номер в шикарных гостиницах, совершенно несчастный. Катастрофический успех, вероятно, объясняет, по крайней мере частично, самоубийства ряда икон поп-культуры (многие из них были среднего возраста) в последние годы: Робин Уильямс, Кейт Спейд, Энтони Бурден, Марго Киддер, Дэвид Фостер Уоллес, Эми Уайнхаус.

Примерно в середине жизни мы начинаем задаваться вопросом, какого черта мы делаем на этой бетонной супермагистральной, и вместо этого выбираем великолепные проселочные дороги без платы за проезд. Мы понимаем, что

вместо того, чтобы мчаться в никуда, опустив голову, можно притормозить и насладиться окружающим пейзажем.

Автор Дэвид Брукс предполагает, что примерно в середине жизни мы переживаем сдвиг мотивации, который он называет «Второй горой». Вместо погони за новым, блестящим объектом — высокой должностью, престижной наградой — мы больше сосредоточены на формировании собственного характера и на благополучии окружающих. Так, стремление к успеху ослабляет свою хватку.

Открытие того, чему суждено случиться

Ирен Эдвардс — успешная американка филиппинского происхождения, ставшая главным редактором журнала *Sunset* в возрасте чуть за 40. Об этом она мечтала всегда, с тех пор как ей исполнилось 13 лет и у нее появилась возможность посетить офис журнала *Vanity Fair* во время школьной экскурсии. В тот момент она решила, что хочет стать редактором журнала.

И вот она запрыгнула прямо на беговую дорожку и выкрутила скорость до сверхвысокой. Летние стажировки, школа журналистики, сразу после окончания учебы одна за другой работа в самых уважаемых изданиях Соединенных Штатов. К тому времени, когда Ирен, наконец, достигла карьерной цели, о которой так долго мечтала, то есть стала главным редактором крупного журнала, она совсем выбилась из сил. Не помогало и то, что индустрия едва держалась на плаву.

Ирен возглавляла бренд и команду, которые очень любила, но ей было поручено максимизировать прибыль, что вынудило ее сделать несколько трудных и болезненных выборов, в том числе, в конечном счете, возглавить отдел продаж журнала, что привело к еще большим потрясениям и душевной боли. Когда все закончилось, она поняла, что ее карьере в СМИ пришел конец, как и той амбициозной личности, которую она так тщательно лелеяла более тридцати лет.

Попутно она осознала, что жертвует своим благополучием и отношениями с семьей, но другого выбора у нее не было. В годы ее молодости в Нью-Йорке и в беспощадном мире журнального издательства из книги «Дьявол носит Prada», не меньше, стремление к успеху было нормой. У Ирен было много сил и мотивации до того, как она вышла замуж и родила двоих детей, поэтому она не возражала против того, чтобы изматывать себя в погоне за совершенством.

Как и многим людям, которые столько лет бегали на беговой дорожке, к тому времени, когда Ирен перевалило за 40, ей казалось, что ее жизнь разбилась на куски. Тогда она внимательно посмотрела на ущерб и разочарование, которые причинила себе и другим, и ей не понравилось то, что она увидела. Ирен знала, что была чем-то большим, чем эта карьера, которую она построила и которая теперь закончилась.

Первый акт подошел к концу, а второй еще предстояло написать. В отсутствие тщательно проработанной сюжетной линии ей пришлось искать цель и радость в чем-то другом, кроме тех целей, которые она с такой любовью вынашивала. Переходный этап, казалось, тянулся вечно,

и ее прогресс не был линейным. Были пролиты слезы, назначены сеансы терапии. Она потратила много времени на поиск знаков. Знаков чего? В то время она не имела ни малейшего представления. Все, что она могла сделать, — это быть открытой всему, что могло случиться.

В конце концов, ей представилась новая возможность. Ей предложили работу в консалтинговой компании по дизайну мышлению и инновациям, наполненной блестящими молодыми умами, еще и в Копенгагене. Новая отрасль. Новый город, страна, язык. Новая квартира, новые школы. Все новое. Но это случилось тогда, когда ее семья нуждалась в приключении, и они отправились в путь.

Это было нелегко. Ирен рассказывает: «Я помню одно утро вскоре после того, как мы переехали в Копенгаген. Мы спали на матрасах и в спальнях мешках на полу в квартире без мебели, которая была совсем не похожа на тщательно обставленный дом, который был у нас в Калифорнии. Мой сын плакал в подушку по ночам, потому что скучал по своей старой школе. Мы жили на чемоданах. Я была одинока и тосковала по дому».

К счастью, рядом с ней был ее замечательный муж. Он всегда находил красоту или, по крайней мере, юмор во всех повседневных вещах, которые казались ей трудными и незнакомыми, видел он все это и теперь. Поэтому они укутывались, брали термос с горячим шоколадом и провизию для зимнего пикника и отправлялись всей семьей на длительные велосипедные прогулки, исследуя новый город.

Когда разразилась пандемия, они затаились и создали собственный распорядок дня на карантине: семейные занятия йогой на кухне по утрам, удаленная работа/обучение

в разных уголках квартиры, вкусное рагу на ужин. Все стало намного проще во многих отношениях. У них было мало вещей, но их было больше, чем им нужно. И самое главное, у них была сплоченная семья.

Благодаря вновь обретенным времени и пространству для размышлений Ирен осознала ценности датского общества. Системное мышление как образ повседневной жизни. Действия ради общего блага, а не на благо отдельного человека. Она объясняет: «Мы безоговорочно верим в то, что наши лидеры заботятся о наших интересах. Все это изначально казалось мне довольно чуждым как американке».

Сейчас Ирен верит, что ее жизнь именно такая, какой ей всегда было суждено быть. Она говорит:

Я горжусь собой за то, что у меня хватило смелости взять эту горящую кучу мусора среднего возраста и по-настоящему выкинуть ее, веря, что найдется нечто иное на ее место. Если бы я могла вернуться во времени на пару лет назад, в ту печальную оболочку самой себя, сидящую в постели и ищущую знаки, я бы с удовольствием дала ей знать, что все будет хорошо. Это невозможно, но, вероятно, я смогу сделать следующую лучшую вещь — рассказать свою историю с надеждой, что кто-то прочитает ее и воспримет как собственный знак к будущему.

Одно семя, разная почва

Сойти с беговой дорожки — это не предложение «все или ничего». Немногие из нас просыпаются однажды утром и решают прекратить бежать. Чаще всего это эволюция.

Даже в среднем возрасте трансформация не происходит в мгновение ока. И требуется поддержка со стороны семьи и друзей, чтобы помочь вам с легкостью начать новую жизнь. Иногда нам нужно «пересадить» себя в новую почву, чтобы снова расцвести. Я называю это явление «одно семя, разная почва». За время нашей карьеры мы вырастили много семян знаний и мудрости, которые можем пересадить в новых условиях. И по мере взросления мы становимся более искусными в определении среды обитания, в которой наши семена, скорее всего, будут процветать.

К середине жизни у нас может появиться слепое пятно для всей мудрости, которую мы культивировали в компании, в отрасли, на определенной должности или роли: оно становится почти невидимо, потому что так долго прорастало внутри. Зачастую вы начинаете понимать, какую ценность можете привнести в новую среду обитания, только когда пересаживаетесь в нее.

Когда я присоединился к Airbnb в качестве штатного наставника соучредителя и генерального директора Брайана Чески, я не до конца понимал, что значит отчитываться перед своим подопечным, который был на двадцать один год моложе меня. Я также не задумывался в полной мере о том, каково это — работать в технологической компании, в отличие от миллениалов, когда вся моя карьера до этого момента проходила в относительно аналоговом мире бутик-отелей.

Процветание на этой новой почве означало, что я больше не буду независимым генеральным директором, дальновидным лидером или «мудрецом на сцене». Скорее, я был «гидом за плечом»: роль, которую я не привык играть.

В рамках моей великой правки среднего возраста мне пришлось приглушить свое эго, зная, что статьи об Airbnb вряд ли будут упоминать меня. Мой успех определялся успехом Брайана, и моя роль состояла в том, чтобы дать ему инструменты для становления лидером мирового класса, а не быть им самому.

Помимо того факта, что мне нужно было сменить личность с генерального директора на «говорящего с генеральным директором», я должен был быть уверен, что Airbnb — это плодородная почва, в которую я могу посадить свое семя. Помогло то, что установка на рост и ненасытное любопытство Брайана были похожи на мои, а также то, что я чувствовал себя подходящим многообещающей культуре компании, ориентированной на определенную миссию.

Но что показалось мне самым важным в этой главе моей карьеры, так это то, что через несколько месяцев после начала работы основатели сказали мне: «Мы наняли вас за знания, но получили вашу мудрость». Оказалось, некоторые основы лидерства и эмоционального интеллекта, которые я считал само собой разумеющимися в себе, были не столь очевидны для предпринимателей-миллениалов, создающих за одну ночь компанию стоимостью в миллиард долларов. Я сам сошел с беговой дорожки, став ведущим тренером для этих молодых предпринимателей с высоким потенциалом.

В мире, который меняется быстрее, чем когда-либо прежде, умение справляться с переходами стало важным навыком XXI века. Так что пусть вероятность оказаться на незнакомой почве не отталкивает вас от изучения того, что

будет дальше. Возможно, вы сможете посеять свои семена во многих местах, думая о своей трудовой жизни как о портфолио деятельности.

Портфолио карьеры

В Швеции это называют шведским столом. На Гавайях это блюдо пу-пу. В карьере это портфолио жизни. Это работает так: вместо работы исключительно в одной организации, вы работаете неполный рабочий день на различных должностях — тенденция, ускоренная пандемией, поскольку число глобальных компаний, предлагающих поэтапный выход на пенсию для людей среднего возраста, занятых полный рабочий день, более чем удвоилось в период с 2020 по 2022 год. Если вы считаете, что разнообразие — это изюминка жизни, то, возможно, именно так вы планируете свою трудовую жизнь после 50 лет.

Сойти с беговой дорожки не обязательно означает уйти на пенсию. Это не значит сидеть в гостиной, смотреть телевизор и разгадывать кроссворды, пытаясь найти полупродуктивные способы заполнить долгие часы рабочего дня. Это также не означает отказ от знаний и навыков, над созданием которых вы так усердно трудились. Это просто означает осознание того, хотите ли вы продолжать преследовать те же цели, к которым усердно стремились в свои 20–30 лет, и изучение новых способов использования всего, чему вы научились.

Существует так много вариантов построить портфолио карьеры, когда вы освободитесь от одной работы на полный

рабочий день. Вы можете стать консультантом, тренером или профессиональным наставником, членом правления, студентом, вернувшимся в школу, или какой-то комбинацией этих профессий. Для многих бумеров закат карьеры наступает, когда они становятся предпринимателями. Согласно недавнему ежегодному исследованию бизнеса Бюро переписи населения, 30% американских владельцев бизнеса от 55 до 64 лет, а еще 20% старше 65. Ух ты, кто же знал, что половине американских предпринимателей за 55?

Вот несколько советов о том, как можно создать портфолио карьеры:

1. Поговорите со своим начальником. Узнайте, согласен ли ваш нынешний работодатель на расширенный план неполного ухода на пенсию. Постепенный уход с текущей работы может высвободить время для разработки других пунктов вашего портфолио, а также обеспечить стабильный доход.

2. Станьте консультантом. Подумайте, можно ли перенести ваш профессиональный опыт на карьеру консультанта в вашей отрасли (хотя, если вы все еще работаете неполный рабочий день, вам нужно быть осторожным, чтобы не конкурировать с нынешним работодателем). Вы удивились бы, узнав, как много людей хотят знать все, что известно вам, особенно если вы работаете в одной и той же отрасли 10, 20 или 30 лет.

3. Следуйте своей страсти. Оцените свои увлечения, интересы и спросите себя, могли бы вы зарабатывать деньги

как фотограф, писатель или тренер. Когда у вас есть несколько источников дохода, вы можете позволить себе роскошь зарабатывать всего 10 000 или 20 000 долларов в год на одном из этих видов деятельности в качестве части портфолио.

4. Монетизируйте свое пространство. С возрастом у нас часто появляются жилые помещения большего размера или вторые дома. Возможно, пришло время подумать о том, чтобы заработать немного дополнительных денег, став арендодателем или хостером Airbnb, чтобы свободное пространство приносило вам дополнительные деньги.

У Паулы Претлоу, афроамериканки, пробившей стеклянный потолок, была очень активная, плодотворная карьера. Ее мать-одиночка решила, что ее пятеро детей добровольно поступят в сегрегированные государственные школы Оклахома-Сити в бурную эпоху борьбы за гражданские права в конце 1960-х годов.

Вооруженная интеллектом и приобретенной способностью ориентироваться в различных, иногда сложных условиях, а также со своей бесстрашной матерью в качестве образца для подражания, Паула построила карьеру в мире финансов и управления инвестициями в то время, когда женщин, тем более афроамериканок, в нем было очень мало. Как разведенная мать-одиночка и прирожденный общественный деятель, помимо своей ответственной работы, она жила очень насыщенной жизнью. Пока не ощутила выгорание и истощение.

Почувствовав необходимость сменить курс, отдохнуть и решить, как провести следующий этап своей жизни,

в возрасте 55 лет она решила уйти из компании, в которой была партнером. Она предупредила компанию почти за год, чтобы те могли подготовиться к плавному переходу. Но за месяц до запланированной даты ее ухода ей диагностировали очень серьезную и агрессивную форму рака молочной железы. Внезапно потребность в серьезном размышлении стала очень острой.

После двухсторонней мастэктомии и успешного лечения в рамках экспериментального медицинского исследования Паула решила не возвращаться к корпоративной жизни. Вместо этого она создала портфолио жизни, включающее в себя то, чем она больше всего увлечена: менять жизни людей, которых часто упускают из виду и недооценивают, и использовать все, чему она научилась за долгие годы работы в корпоративной Америке.

Сегодня она входит в состав нескольких государственных и частных корпоративных советов, в том числе одного в компании из списка Fortune 500, и национальных благотворительных советов: миссия одного заключается в расширении возможностей в городах Америки, а другой фокусируется на удовлетворении основных потребностей людей в приоритетных сообществах в Соединенных Штатах и Израиле.

Паула говорит: «Я создала портфолио жизни, которое позволяет мне проводить драгоценное время со своей семьей и удовлетворяет мою потребность изменить мир к лучшему, привнося совершенно другой голос и жизненный опыт в корпоративные и филантропические заседания. Я жива, и мне безумно весело!»

Наука доказала, что примерно в возрасте 40–50 лет наше чувство вкуса начинает притупляться. Возможно, разнообразие — это как раз та приправа, которая нам нужна, чтобы оживить атрофирующиеся вкусовые рецепторы. Портфолио карьеры может оживить ваши отношения с работой и улучшить жизнь так, как вы и представить себе не могли.

Что вы можете предложить?

Писатель Артур К. Брукс (не имеет отношения к Дэвиду) говорит:

Людам, у которых лучше всего получается синтезировать и растолковывать сложные идеи, то есть те, кого можно назвать отличными учителями, как правило, за 60 или больше. Некоторым из них далеко за 80. То, что пожилые люди, с их запасами мудрости, должны быть самыми успешными учителями, кажется почти космически правильным. Какой бы ни была наша профессия, с возрастом мы можем посвятить себя передаче знаний каким-то значимым образом.

В каких областях может пригодиться наша созревающая мудрость? Преподаватель? Медиатор? Лайф-коуч? Писатель, экскурсовод или терапевт, консультант по уходу, религиозный или духовный лидер, ведущий семинаров? Продолжайте и дополняйте этот список.

Ряд недавних исследований показывает, что общие навыки, особенно гибкие навыки, которые вращаются вокруг эмоционального интеллекта, более долговечны, чем технические. Таким образом, ваши величайшие таланты могут

заключаться в социальных навыках, которые вы развили за несколько десятилетий работы, тех навыках, которым можно научиться и которыми можно жить, но которыми нельзя научить. Как «современный старейшина», вы обладаете огромной ценностью в предлагаемой вами «невидимой продуктивности»: способности не просто быть продуктивным самому, но и повышать продуктивность ваших подопечных и команд.

Психиатр и ведущий ток-шоу Дэвид Вискотт пишет: «Цель жизни — раскрыть свой дар. Дело жизни — развить его. Смысл жизни — отдавать свой дар».

Вот упражнение, которое вы можете выполнить с партнером. Сделайте это в тихом месте, где вас ничто не отвлекает, и, еще лучше, после прогулки на природе.

Попросите партнера задать вам следующий вопрос: «Какое мастерство или дар вы можете предложить?» Говорите все, что сразу возникает у вас в голове. Не задумывайтесь. Чем больше вы открыты любой возникающей мысли, тем больше вероятность того, что вы испытаете прозрение. Ваш партнер скажет вам «спасибо», попросит сделать глубокий вдох или два, а затем снова задаст тот же вопрос. Но вам не разрешается отвечать одинаково дважды. Откройте этот канал пошире и посмотрите, что течет. Повторите этот вопрос пять раз и посмотрите, найдут ли эти археологические раскопки хоть что-то из того мастерства, о котором вы и не подозревали. Как я уже говорил ранее, с возрастом вам открывается алхимия. Возможно, ваше мастерство — это сочетание двух ваших личностей или навыков. Юрист и ученый одновременно — это встречается гораздо реже и ценится выше, чем только одно из двух.

Найти два навыка, которые вы можете смешать, — это способ обрести свой уникальный дар. Вам не обязательно быть лучшим ни в одном из этих качеств: быть в топ-25 по двум разным навыкам проще, чем пытаться попасть в топ-1 по одному. Вот упражнение, которое придумал наш выпускник МЕА Дуглас Цой, чтобы помочь вам найти свой рецепт алхимии.

Возьмите лист бумаги и порвите его на полоски. На этих полосках запишите все навыки, в которых вы хороши (в качестве ориентира подумайте о тех, в которых вы лучше, чем 75% людей). Будьте щедры к себе: вы хороши во многих вещах. И мыслите широко: вы, вероятно, не вспомнили о навыках, в которых хороши, но принимаете их как должное, потому что они кажутся вам естественными. Теперь возьмите все эти полоски и сложите их в шляпу. Вытягивайте по две за раз. Интересно ли вам сочетание этих двух навыков? Продолжайте делать это, пока у вас не появится несколько конкретных идей, которые будут ценны и редки для других.

Остерегайтесь «проклятия победителя»

Слишком часто мы вступаем в средний возраст, чувствуя себя «машиной успеха», которой нужна новая батарейка. Мы привыкли к тому, что очень хороши в том, что делаем, и нас пугает перспектива попробовать что-то новое, ведь никто не захочет закончить последнее десятилетие или два своей карьеры на посредственной ноте? Кроме того, я боюсь, что,

если перестану так усердно работать, мои забытые эмоции настигнут меня!

Это одна из причин, по которой люди, преуспевающие в жизни, часто больше всего страдают с возрастом. Но Артур Брукс говорит, что нам нужно остерегаться этого «проклятия победителя». Попытки вечно цепляться (особенно за успех) — это упражнение в разочаровании и тщетности, которое ограничивает новые возможности для радости и личностного роста.

Наступление здорового среднего возраста ознаменовывается тем, что мы испытываем радостное облегчение от того, что нам не нужно основывать вторую половину своей жизни на чьем-то чужом определении успеха.

Беговая дорожка или сайкл — отличный тренажер. Их использование — здоровая практика, которая создает иллюзию, что вы куда-то движетесь. Это особенно важно для тех, кто считает себя победителем. Но примерно в середине жизни вы понимаете, что пейзаж вокруг вас не меняется. Вам может казаться, что вы выигрываете гонку, но вы окружены четырьмя стенами и потными телами в тренажерном зале или, если отбросить метафору, ожидающими телами в конференц-зале. Самое время сойти с беговой дорожки, выйти на улицу, насладиться солнцем и начать представлять, как вы могли бы организовать свою жизнь, если бы у вас было немного больше пространства. Это тема нашей следующей главы.

«У меня становится предостаточно времени»

У меня есть время стать новичком

Удивительно, сколько обязательств исчезает, как только наши дети покидают родительское гнездо. Мы перестаем бегать по карьерной лестнице, решаем взять годичный отпуск или меняем жизнь в большом городе на простые радости в маленьком. Средний возраст — это возможность перейти от человеческих деяний к человеческому бытию.

Конечно, в среднем возрасте бывают моменты, когда хочется кричать во всю глотку: «Я чертовски занят и больше не собираюсь этого терпеть!» Когда мы молоды, занятость кажется нам кальвинистской добродетелью, признаком богатой, насыщенной жизни. Но в среднем возрасте мы понимаем, что занятость — это форма бедности: она отнимает у нас не только время, но и пространство для любопытства, глубину связи друг с другом и способность размышлять, созерцать. И все же мы сами обрекаем себя на нехватку времени, основываясь на выборе, который делаем. Хорошая новость заключается в том, что изобилие времени тоже в пределах нашей досягаемости, и мы можем начать с замедления.

Как замедлить время

Я опоздал на повальное увлечение подкастами. Пандемия дала мне возможность проходить в среднем по 20 000 шагов в день по пляжу, в пустыне, среди фермерских угодий и в горах недалеко от моего дома в Байе. Я влюбился в подкасты, и они стали моими случайными спутниками во время долгих прогулок.

И все же, каким бы расслабленным ни было это время, учитывая мою нетерпеливую натуру, я хотел быстро прослушать эпизод. Я боялся, что у меня может развиваться психическое расстройство, если я ускорю запись вдвое, но прочитал исследование, в котором говорилось, что человеческий разум может слушать и понимать со скоростью около 210 слов в минуту, что в два раза быстрее, чем те же самые слова могут быть произнесены. Я стал быстрым слушателем и стремительно учился, но в то же время не чувствовал никакого наслаждения. Когда я слушаю Рича Ролла^{*}, Кристу Типпетт^{**} или Райана Холидея^{***}, мне

^{*} Рич Ролл (род. 1966) — 47-летний выпускник Стэнфордского университета, успешный веган-ультрамарафонец, бывший адвокат, ставший экспертом по здоровому образу жизни и питанию и мотивационным спикером.

^{**} Криста Типпетт (р. 1960) — американская журналистка, писатель и предприниматель. Создала и ведет общественную радиопрограмму и подкаст «О Бытии». В 2014 году президент США Барак Обама наградила Типпетт Национальной гуманитарной медалью.

^{***} Райан Холидей — американский писатель, востребованный оратор и автор бестселлеров. Владелец книжного магазина The Painted Porch в Техасе и ведущий подкаста The Daily Stoic.

действительно хочется насладиться их словами. Как говорят два моих любимых философа: «В жизни есть нечто большее, чем увеличение ее скорости» (приписывается Ганди) — и «Если бы я могла повернуть время вспять...» (Шер)

Наше восприятие времени меняется с возрастом. В конце концов, год составляет 10% жизни 10-летнего ребенка и всего 2% 50-летнего взрослого. Исследователи объясняют, что мы оцениваем время по запоминающимся событиям. Чем больше таких событий, тем медленнее, кажется, течет время. Но поскольку с возрастом нам обычно приходится запоминать все меньше новых вещей, жизнь как будто ускоряется. Когда течение времени больше не измеряется «первыми событиями» (первый поцелуй, первый день в школе, первые семейные каникулы), недели начинают тянуться одна за другой, сшитые повторяющимися и незапоминающимися ежедневными делами.

Привнесение новизны в жизнь создаст воспоминания. Вот почему лучший способ замедлить течение времени — снова стать новичком.

В ранней молодости меня глубоко тронула песня Гарри Чапина 1974 года *Cat's in the Cradle*. В этом возрасте мы, как правило, не задумываемся о том, что время ускользает, но благодаря этой песне я сделал одну заметку, которая с возрастом приобрела особый резонанс: время — одно из самых ценных активов, которые у нас есть, и мы часто узнаем об этом слишком поздно. Или, как говорит Джин Кроче*: «Кажется, никогда не бывает достаточно времени, чтобы сделать то, что хочешь, как только найдешь это».

* Джин Кроче — американский певец, автор и исполнитель песен.

Песня Чапина — о мужчине, который становится отцом, но ему никогда не хватает времени для сына. Мальчик тоскует по отцовскому вниманию, но также мечтает быть похожим на него, когда вырастет. Наконец, когда сын заканчивает колледж, отец жаждет провести время с ним, но тот слишком занят. Отец, ныне пенсионер, размышляет после разговора с сыном: «И когда я повесил трубку, мне пришло в голову, что он вырос таким же, как я. Мой мальчик был таким же, как я».

С возрастом мы начинаем понимать, как ценно то, чего нам не хватает, и, когда мы вступаем в средний возраст, время становится нашим самым дефицитным активом. Время — невозобновляемый ресурс. Потратив доллар, вы можете заработать еще один. Но если вы потратите пустую день, год, десятилетие, вы не сможете их вернуть. Хорошая новость заключается в том, что средний возраст — это время, когда мы учимся управлять своей жизнью, чтобы сохранить этот ценный ресурс.

Генеративность против застоя

Генеративность против застоя — это седьмая стадия психосоциального развития, согласно идее психолога Эрика Эриксона. Генеративность определяется как «склонность и готовность участвовать в действиях, способствующих благополучию молодых поколений, как способ обеспечения долгосрочного выживания вида». На этой стадии, которой мы достигаем в среднем возрасте, взрослые

стремятся что-то создавать, заботиться о других, вносить вклад в общество или какие-то другие позитивные изменения.

Вновь обретенное изобилие времени, которое появляется в среднем возрасте, может вдохновлять на созидание, а может привести к застою. Моя подруга по колледжу Диана Флинн из тех, кто никогда не впадает в застой. Она была успешным бизнес-лидером, пока не покинула корпоративный мир на шестнадцать лет, чтобы растить троих детей. Диана была готова вернуться к оплачиваемой работе на полный день в возрасте 50 лет, но у нее обнаружили рак молочной железы.

Месяцы, проведенные на диване, дали ей достаточно времени для рефлексии. Она тщательно проанализировала, что наполняло ее, а что истощало — упражнение, которое она постоянно практикует. Диана вывела для себя жизненную мантру, которая хорошо служила ей на протяжении последних десяти лет: «Я стремлюсь к творческому сотрудничеству с людьми, которых уважаю, чтобы изменить жизнь и создать сообщество». Каждая возможность, возникающая на ее пути, проходит через фильтр этой мантры. Она говорит: «Знание того, что вы ХОТИТЕ делать, а не просто того, что МОЖЕТЕ, чрезвычайно помогает найти цель».

Как только двое из ее троих детей поступили в колледж, у Дианы появилось больше свободного времени. Она провела почти два десятилетия, работая волонтером в школе, местной детской больнице и в некоммерческих советах — все это помогло ей вернуться на работу и стать образцом для подражания для других мам, у которых

были огромные таланты и много времени, но не было уверенности в том, что они смогут стать профессионалами. Она запустила программу ReBoot Accel, призванную помочь женщинам среднего возраста развить установку на рост, необходимую для возвращения на работу после рождения детей. И в процессе Диана поняла, что ей нравится быть оратором, учителем, коучем и фасилитатором. Она бы никогда не открыла этого для себя, не будь у нее вновь обретенного времени.

Диана говорит:

Я думаю, что мир живет задом наперед. Когда наши дети маленькие, мы пашем как лошади, бегаем измотанные. У нас не остается сил на отдых и радость. А потом от нас ожидают, что мы уйдем на пенсию, когда наше гнездо опустеет. Для меня жизнь после 50 (и после того, как дети покинули дом) была одним из самых освобождающих и заряжающих энергией периодов в жизни. Мне кажется, что у меня неограниченное время, чтобы думать, работать, играть и получать удовольствие от того, что я делаю. Я просто желаю обществу, чтобы мы все могли оставаться дома со своими семьями, а затем вернуться к работе, когда у нас будет больше мудрости и времени.

Я давний поклонник доктора Атула Гаванде. Этот выдающийся хирург, профессор Гарварда, гуманист и эксперт в области здравоохранения написал бестселлер New York Times — «Все мы смертны» и выступил с вступительной речью перед аспирантами Стэнфорда, где процитировал доктора Боба Вахтера, советующего молодому человеку: «Говори “да” всему до того, как тебе

исполнится 40... И говори “нет” всему после того, как тебе исполнится 40».

Я понимаю эту логику: будьте открыты для чего-то нового, пока вы молоды, поскольку вы понятия не имеете, что на самом деле будет для вас важным или заряжающим энергией. В этом есть доля правды, но я также верю, что нам суждено снова и снова становиться новичками в среднем возрасте и после него.

С тех пор, как несколько лет назад Шонда Раймс написала «Год, когда я всему говорила ДА», миром овладела идея выбора во всем. Мне нравятся любопытство и открытость, присутствующие в этом, но я также задаюсь вопросом о роли проницательности в таком мышлении. Есть аргументы в пользу того, чтобы чаще говорить «да», когда мы моложе и пробуем мир на вкус. Когда мы говорим «да» после 40, нам нужно добавить восклицательный знак «ДА!», потому что мы понимаем — наше время ограничено.

Чему или кому вы скажете «ДА!» после 40 лет?

Учимся снова становиться новичком

Остерегайтесь приглашать меня на коктейльную вечеринку! Я склонен задавать неуместные вопросы, такие как: «В чем вы сейчас новичок?» Это довольно общая фраза и прекрасный катализатор к размышлениям о том, как мы могли бы улучшить жизнь в среднем возрасте и после него, если будем постоянно обучаться. Но на вечеринках на меня

часто бросают недоуменные взгляды, когда люди направляются к бару.

Автор Том Вандербильт, написавший книгу «Новички», говорит, что по мере того, как мы становимся старше, у нас появляется возможность перейти от знания «что» (фактов жизни) к знанию «как» (жизненного опыта). Слишком многие из нас отказываются от «как» ради «что», потому что с возрастом научиться делать что-то новое кажется чем-то особенно пугающим. Никто не подписывается на то, чтобы выглядеть идиотом.

Одним из наших величайших уроков в МЕА стала социальная ценность «быть неумелым» новичком среди других взрослых новичков. В конце концов, когда вы новичок в группе других новичков, статус «неумелого» просто делает вас средним, позволяя получать удовольствие и развивать некоторые навыки.

Мой соучредитель Кристин Спербер, которая также является нашим главным специалистом по опыту, называет это «развлечением второго типа», видом деятельности, который при первом знакомстве может показаться немного пугающим, но приносящим вам радостное ощущение выполненного долга после того, как вы закончите. Вот почему Кристина включает в неделю семинаров все виды деятельности, которые могут вселить страх в кого-либо из участников, когда они впервые слышат об этом: от соревновательной выпечки хлеба до коллективной импровизации, от тонкого искусства балансирования на скале до обучения с помощью лошадей серфингу и йоге (не одновременно).

Младенцы не стесняются себя, когда учатся ходить. Однако с возрастом наше самоосуждение и стремление

к самосохранению лишают нас возможностей стать неофитами. Нелегко научиться чему-то новому, особенно в среднем возрасте. Конечно, одна из причин, чтобы продолжать обучение на протяжении всей жизни, заключается в поддержке работы синапсов в мозге, но настоящая ценность — удовольствие, которое мы получаем, пробуя что-то новое.

Смысл становления новичком в среднем возрасте заключается не просто в том, чтобы стать умнее или опытнее в чем-то. Это свежий взгляд на жизнь. Становление новичком позволяет нам вновь задействовать природные таланты, которые мы можем развить в любом возрасте. Этот шаг придает нам уверенности именно в то время, когда мы больше всего в этом нуждаемся. Он поворачивает время вспять. Мы снова совершенно созрели.

Несмотря на внешние атрибуты успеха, Крис Мерчисон рос с внутренним критиком, который никогда до конца не верил, что он достаточно хорош. Выросший чернокожим в неблагоприятной среде, Крис скрывал неуверенность в себе. Он излишне компенсировал и боролся с перфекционизмом много лет, пока в среднем возрасте не понял, что это ему больше не подходит.

Поэтому он начал намеренно погружаться в новые начинания. Они стали для него преобразующей практикой роста: шестинедельный творческий отпуск после изнурительного опыта увольнения в организации, уход после одиннадцати лет работы, чтобы открыть в себе внутреннего художника, выпечка хлеба, игра на барабанах тайко и, совсем недавно, искусство коллажа после переезда через весь

мир из Сан-Франциско в Лондон. Ему понравилось снова становиться новичком.

Крис сияет, когда говорит о том, что он новичок: «Путешествия, хлеб, тайко, коллаж. Что их объединяет, так это поток. Когда я занимаюсь каждым из них, у меня возникает необычное ощущение времени. Я чувствую себя полностью поглощенным, время замедляется и становится экспансивным, я теряюсь в деталях и очарован вновь обретенной красотой. Это потрясающе». Он признает, что существуют проблемы, страхи и неудачи, но говорит, что процесс обучения, расширения себя, повышает его уверенность в себе. Наконец он понял, как принять то, что он достаточно хорош.

В состоянии потока мы теряем счет времени. И возможно, из-за того, что мы теряем счет времени в эти особые, эфемерные моменты, наши психологические и физические часы как будто останавливаются. Это всего лишь один из способов стать новичком, который не дает нам чувствовать себя устаревшими. Ближе к концу фильма «Красота по-американски» персонаж Кевина Спейси произносит изысканную фразу, которая говорит о ценности становления новичком в среднем возрасте: «Здорово, когда ты все еще можешь удивлять самого себя». Эта строка — глубокий призыв к действию, призывающий нас проснуться, увидеть чудо и красоту не только вокруг, но и, что более важно, внутри нас.

Какие хобби, навыки или темы вы начали изучать впервые за прошедший год? Что изменится, если вы на всю оставшуюся жизнь возьмете на себя обязательство всегда быть в чем-то новичком?

Восстановление или воссоздание?

Хотя восстановление и воссоздание — не взаимоисключающие понятия, последнее является истинным эликсиром жизни. Алхимический коктейль из любопытства и мудрости, приправленный свежими веточками ума новичка, креативности и сервиса. Уйти на пенсию — значит уйти в уединение. Но воссоздавать — значит перерождаться, снова становиться новым. В среднем возрасте мы начинаем задумываться о том, как проведем наши золотые годы. Все меньше и меньше из нас будут выбирать сообщество пенсионеров с кабельным телевидением дома.

Сюзанна Уоткинс знала, что не собирается жить на поле для гольфа. Долгие годы Сюзанна была заперта в своей камерке, работая на нелюбимой работе, будучи матерью-одиночкой с двумя детьми. Она знала, что хочет воссоздать себя заново, но у нее не было ни времени, ни энергии, ни ощущения свободы. То, что в свои 50 лет она осталась в опустевшем гнезде, наконец-то позволило ей остановиться, сделать шаг назад и взглянуть на свой безжалостный график работы на трех низкооплачиваемых работах, просто чтобы свести концы с концами. Она хотела увидеть мир, но у нее не было для этого сбережений. Затем у нее появилась новая идея стать международной стюардессой: она бы получала доход, узнавала о совершенно новой отрасли и, что лучше всего, путешествовала по миру бесплатно. Поэтому она изменила свой образ жизни и прошла обучение на стюардессу примерно к своему 60-летию. Она знает, что, совершив этот переход в своей жизни, подала своим взрослым детям пример, что мы можем воссоздать себя в любом возрасте.

Большинство из нас хотят оставить наследие, даже в мелочах. Это не обязательно должно быть ваше имя на здании. Это может быть просто то, как вы повлияли на подопечного, заботились о своей любимой собаке или ухаживали за общественным садом в парке рядом с домом. Для Сюзанны это означает быть образцом для подражания для ее детей. Вопрос, который мы должны задать себе в среднем возрасте, таков: «Будет ли наше наследие генеративным или застойным?»

Вот пять вопросов, которые могли бы помочь определить ваше наследие.

1. Кто будет главным наследником того, что я оставляю после себя?
2. Какие менее очевидные, но более ценные подарки я оставляю?
3. Как я обдумываю, готовлю и предлагаю это наследие?
4. Когда было бы наиболее трогательно или действительно рассказать о моем предложении тем, кто будет здесь после меня?
5. Зачем я это делаю и почему это имеет для меня значение? Если это ради моей репутации, то у меня неверное представление.

Если вы видите отражение собственной жизни как в прошлом, так и в будущем, вы знаете, что являетесь частью более масштабной истории. На эту тему есть прекрасные фильмы о наследии, от «Списка Шиндлера» до «Моя жизнь без меня», от «Эта замечательная жизнь» до «Тайны Коко».

Когда мы бережем дар времени, один из самых важных вопросов, который мы можем задать себе, звучит так: «Как я могу служить?» Этот вопрос приобретает еще большее значение в среднем возрасте и после него. Как коммерческий предприниматель, я потратил первую половину карьеры, сосредоточившись на возврате инвестиций. Теперь я трачу вторую половину, сосредоточившись на другой форме возврата: волнообразном воздействии.

Когда вы бросаете камешек в пруд, это создает рябь, которая каскадом расходится по воде. В отношениях наши эмоции могут создавать положительную или отрицательную рябь. В бизнесе выбор, который мы делаем, то, как мы формируем корпоративную культуру, как влияем на наше сообщество и как руководим, посылает в мир энергию, создающую положительные или отрицательные волны. То же самое верно и для того, как мы проводим наше время. Выбор за нами.

Когда в вашей жизни появится больше времени, какова будет ваша рябь и как вы будете делиться ею с миром?

Духовная жизнь

«Я открыл свою душу»

Жизнь — это путешествие, сначала горизонтальное, а затем вертикальное.

Середина дня и средний возраст имеют много общего. Ранним утром тень клонится к западу. Дитя мечтает о своем будущем. Ближе к вечеру тень склоняется на восток. Пожилой человек оставляет наследие будущим поколениям. Но в полдень, когда солнце находится прямо над головой, мы теряем свою тень, точно так же как в среднем возрасте мы можем потерять ориентир. Это временное состояние, поскольку в конечном итоге придет вторая половина дня, но наши обстоятельства и эмоции не так предсказуемы, как солнце.

Возможно, вы ощущаете влияние полудня среднего возраста. Вам может казаться, что вы заблудились или застряли, как будто вы потеряли компас. У вас может быть чувство, что вы поддерживаете всех остальных и заботитесь об их потребностях настолько, что забыли про собственные. Возможно, вам до одури скучно. Вы можете почувствовать, как вопросы о смысле жизни просачиваются сквозь щели вашего переполненного календаря. Возможно, вы стремитесь к уединению больше, чем пять лет назад. Вы можете обнаружить, что становитесь интровертом.

Все это может дезориентировать. Но не волнуйтесь. В вашей жизни устанавливается новая основная операционная система, которая переводит вас из эпохи эго в стадию души. То, что может казаться переломом, способно привести к восторгу. Вот почему в среднем возрасте многие из нас обращаются внутрь себя: мы понимаем, что нашей душе нужны пространство, уединение и тишина. Или, возможно, они нам нужны, чтобы воссоединиться со своей душой.

Где находится ваша обитель сознания, место, где ваша душа может дышать?

С возрастом естественно интуитивно отдаляться от социального мира. Возможно, у пандемии была положительная сторона: «социальная дистанция» привела к появлению «проникновенного слушания». Это время перестать искать ответы и вместо этого обратить внимание на то, какие вопросы волнуют вас, почувствовать зов души.

Я знаю, этот язык может быть вам незнаком. Возможно, для вас это должен быть внутренний толчок или прикосновение к сердцу. Если вы дочитали до этой главы, то знаете, что у среднего возраста нет общепринятого языка. Пробуждение ранней зрелости было громким, безошибочным и полным социальных ритуалов, которые помогли укрепить нашу внешнюю идентичность, в то время как пробуждение середины взрослой жизни тонко, внутренне и социально невидимо.

Ричард Рор пишет в своей книге «Падение вверх: духовность для двух половин жизни»:

На нескольких уровнях существует много свидетельств того, что в жизни человека есть две основные задачи. Первая задача состоит в том, чтобы создать надежный «контейнер», или идентичность. Вторая — найти содержимое,

которое должно находиться в контейнере... Язык первой половины жизни и язык второй половины — это почти два разных словаря, известных только тем, кто знаком с обоими.

Одним из терминов, которые я ввел ранее в книге, был «переход к среднему возрасту», период, когда мы проходим фазу взросления, аналогичную подростковому возрасту. Возможно, средний возраст — это время, когда наша внутренняя операционная система переходит от эго к душе, но нам не дают руководства по управлению этим сдвигом. Что ж, вот почему я написал этот манифест среднего возраста. Чтобы помочь вам в этом путешествии к вашей душе.

Границы для эго

Иногда говорят, что первая половина жизни посвящена формированию здорового эго, в то время как вторая половина уходит внутрь себя и отпускает его.

В детстве наши души наполнены удивлением, часто мы ощущаем единение с людьми и окружающей нас природой. А затем, когда мы переходим в подростковый возраст, происходит психологический феномен. Эго, возникшее в раннем возрасте как средство определения места в мире, становится движущей силой. Мы въезжаем на этой мощной операционной системе прямо во взрослую жизнь, некоторые из нас увеличивают обороты двигателей, а другие меняют автомобиль на более спортивную и свежую модель. Без сомнения, наше эго в полной мере проявляется в 20, 30 и 40 лет.

Может быть то, что мы называем «кризисом среднего возраста» с 1965 года, — это всего лишь глобальное изменение

в нашей операционной системе на всю оставшуюся жизнь? Возможно, юность и переход к среднему возрасту — это границы для эго?

Люди часто называют средний возраст и последующий период «золотыми годами», но это также и «годы смелости», когда мы набираемся решимости отбросить эго в сторону и позволить душе взять верх.

Это как сменить машину с автоматической коробкой передач на модель с механической. И сразу нас просят ехать на этой машине с ручной коробкой по крутым холмам Сан-Франциско под дождем, стараясь при этом не заглохнуть. Непросто!

К счастью, по мере знакомства с новым способом вождения, мы начинаем понимать, что ручное переключение передач — это ощутимый и увлекательный опыт. Кажется, что между водителем и машиной, между душой и физическим существом становится больше связи. Дорога туда, куда мы хотим попасть, становится более раскрепощающей и намного более приятной.

Добро пожаловать в автошколу среднего возраста. Давайте проведем тест-драйв вашей души.

Встаньте и покажите свою душу

Возможно, это выглядит страшно, но точно так же, как вы учились водить машину на парковке или на проселочной дороге, рост вашей души может происходить небольшими, управляемыми, но значимыми способами.

Автор Кларисса Пинкола Эстес* прекрасно описывает это. Она предполагает, что наша роль не в том, чтобы исправить мир. Нам следует сосредоточиться на том, что мы можем сделать, что находится в пределах нашей досягаемости. И это подстегивает других людей. Она пишет: «Одно из самых успокаивающих и мощных действий, которые вы можете предпринять, чтобы вмешаться в бурный мир, — это встать и показать свою душу». Такие сильные слова, особенно в эти дезориентирующие времена. Заразительность сияющей души невозможно переоценить, особенно в темные периоды. Ваша смелость придает мне смелости, а моя зажигает смелость в ком-то другом, кто видит проблеск моей души. Именно это движение нашей души создает глобальное движение и становится необходимым катализатором для того, чтобы мы поднялись в унисон. Каждый из нас — образец для подражания, даже если мы думаем, что никто не смотрит.

Смысл нужен душе как питание. Смысл может проявляться по-разному, но часто он проявляется в форме служения. Благодаря служению вы открываете для себя большее понимание того, кто вы есть и на что способны, потому что вами руководит ваша душа, а не эго.

В раннем среднем возрасте я присоединился к правлению мемориальной церкви Глайд, методистской конгрегации в районе Тендерлойн в Сан-Франциско, во главе с преподобным Сесилом Уильямсом, активистом теологии освобождения афроамериканцев, который получил всемирную известность за заботу о бедных. Я присоединился к церкви, когда

* Кларисса Пинкола Эстес — американская поэтесса, философ, психоаналитик юнгианской школы.

мне было около 20 лет, потому что мой первый отель был расположен всего в нескольких кварталах от Глайда.

Мне нравилось, что воскресные службы были радикально инклюзивными, в них участвовали люди из всех слоев общества. Захватывающая госпел-музыка, доносившаяся из церкви, превратила Глайд в туристическую достопримечательность, в том числе потому, что она стояла через дорогу от самого большого отеля в Сан-Франциско. А проповеди Сесила были легендарными.

До этого я входил во многие советы директоров некоммерческих организаций и, должен признать, иногда был тем самым благонамеренным придурком, который хотел доказать, что он самый умный парень в зале заседаний. Отчасти я себя так вел, потому что был самым молодым. Мое эго было выставлено на всеобщее обозрение.

Но в Глайде все было иначе, по-особенному. Я снова был самым молодым в зале заседаний, но в этот раз обратил внимание на характер старших. Никто из них не выставял свое эго. Все мы добровольно вызвались регулярно раздавать обед людям, которое часами стояли в очереди на улицах. Мне нравилось, что я уходил с заседаний правления оживленным и бодрым, а не обеспокоенным тем, как я справился.

Со временем Сесил начал просить меня выходить с ним на сцену по воскресеньям, чтобы «собрать пожертвования», побудить прихожан вносить свой вклад, когда по залу передавались корзины для пожертвований. Конечно, было немного страшно выступать перед аудиторией в 1 000 человек. Но мой страх перед сценой растаял, когда Сесил и его жена Джен напомнили мне: «Дело не в тебе, Чип. Твоя история послужит Глайду». Когда я освоился с выступлениями,

они стали казаться мне очищающими, особенно когда я переживал свои самые мрачные времена. Я думаю, Сесил знал об этом, поэтому и просил меня собирать пожертвования пару раз в год.

Ближе к концу моего пребывания в совете, когда мне было чуть за 50, один из пасторов прислал мне электронное письмо, в котором говорилось, что Сесил хочет, чтобы я рассказал свою историю в это воскресенье. Конечно, я думал, что это означает еще один сбор пожертвований. Я согласился и не придавал этому особого значения до того утра, когда я появился в церкви за десять минут до начала первой из двух служб и столкнулся с Сесилом, который спросил: «Ну и каково это, читать проповедь, Чип?» Постойте, я не знал, что меня просили именно об этом!

Во время проповедей в Глайде нужно не только выступать двадцать минут, причем дважды, но и постоянно сидеть рядом с Сесилом на сцене, а это означало, что у меня нет времени спрятаться в туалете и написать свою первую проповедь. Я признался Сесилу, что понятия не имею, о чем говорить, а он просто повторил сказанное много лет назад: «Это не о тебе, Чип. Твоя история послужит Глайду». И добавил: «Повеселись там».

В следующие полчаса, сидя на сцене рядом с Сесилом и чувствуя себя совсем не готовым к проповеди, я смотрел на витражи и вспоминал поговорку: «Мы все разбиты. Так в нас проникает свет». Я почувствовал эту борьбу между моим эго, которое хотело все сделать правильно, и душой, которая хотела, чтобы внутрь проник свет.

К тому времени, когда я поднялся на кафедру, ничего не написав и не заучив наизусть, я почувствовал, что

с помощью капельки Miracle-Gro* от Сесила моя душа переросла эго. Я рассказал собравшимся свою личную историю не как «мудрец на сцене», а как несовершенный и развивающийся человек, каковым и являюсь.

Писательница Джетт Псарис пишет: «Эго — не противник души на поле битвы жизни, оно всегда было отражением более спонтанной, подлинной возможности того, кем мы можем быть, когда сосредоточены на душе. На самом деле, эго — это душа в примитивном, неразвитом состоянии».

По ее словам:

Эго и душа разделяют одно и то же существование точно так же, как уголь и алмазы представляют собой чистый углерод. Но уголь должен пройти через огромную трансформацию, в течение которой на него воздействуют высокие температуры и невероятное давление, прежде чем его атомная структура переупорядочится в структуру кристалла, который мы знаем как алмаз.

Далее она сравнивает этот процесс с тем, как под воздействием огромного стресса, которому способствуют переживания среднего возраста, эго превращается во что-то новое и блестящее — в душу. Таким образом, сдвиг в операционной системе в середине жизни «зависит от нашей способности позволить душе эволюционировать за пределы структуры эго, заключающей ее в себе».

Это поучительно, не так ли? Эго и душа не находятся в состоянии войны. И, как только мы «освобождаемся

* Miracle-Gro — удобрения. Речь идет не о том, что автор буквально принял удобрения, а о силе слов Сесила, которая подействовала на него как удобрение.

от обусловленной жесткости, предсказуемости и плотности наших эго-идентичностей», как пишет Джетт, «мы становимся светлее, прозрачнее и сознательнее, поскольку начинаем понимать, что наши души — это истинная, существенная часть нас самих, лежащая под тем, кем мы себя считали».

Человек со случайной душой

Джефф Хамауи и его жена Рэйчел прожили в Северной Калифорнии двадцать лет. У них было двое маленьких детей и все атрибуты полноценной жизни. Они вместе руководили собственной консалтинговой компанией, специализирующейся на устойчивом развитии, развитии сообщества и системных изменениях: компания с миссией, а также всемирным влиянием и несколькими замечательными клиентами. У них была цель на работе, в их жизни были люди, которых они любили и которыми восхищались.

Тем не менее, когда Джефф проанализировал свою жизнь после 45 лет, что-то было не так. У него было ощущение, что он и его семья, по словам U2, «бегут на месте» и нуждаются в «системном обновлении». У них с Рейчел было все, чего можно желать, по меркам традиционной американской мечты, но необходимость сохранять это невыносимо давила. В их отношениях, их психическом здоровье появились трещины, и, в довершение всего, детей, которых они с таким трудом привели в свою жизнь, воспитывала няня. Как выразился Джефф: «Наша жизнь не имела смысла».

Очевидно, пришло время перемен. Им потребовался год, чтобы сдвинуться с мертвой точки, покинув район

залива и взяв бессрочный творческий отпуск на работе. Они решили поехать на юг, потому что Байя соблазнила Джеффа обещанием серфинга.

Серфингисты часто называют свой вид спорта чем-то духовным. На самом деле, на эту тему написаны целые книги. Для Джеффа пребывание на природе, в потоке, наблюдение за крупными животными, скользящими по океану, и хищными птицами, патрулирующими небо вдоль берега, переживание эпического мерцания «божественного света», который пронзает облака и туман по утрам в Северной Калифорнии, — все это объединилось в ощущение духовного опыта. И ему нравилась «конгрегация», сообщество серферов, столь же преданных ремеслу ловли величественной волны.

Джефф изучал религиозную философию в университете, его привлекал духовный мир, но его восприятие духовности через призму Запада было опосредовано людьми и институтами, которым он не доверял. Ранний опыт общения как с еврейской, так и с англиканской религиями поразил его бесконечными правилами и ритуалами. Как свободомыслящий человек, он решил, что жесткость и противоречивость таких систем верований совершенно несовместимы с работой его разума.

Приехав в Байю, Джефф сразу же увидел духовность с совершенно иной точки зрения. Духовность в Байе не только не узаконена, она укоренилась в опыте самого места. Океан, горы, бескрайнее небо, ослепительные звезды и изобилие природы внушают своего рода ежедневное благоговение, и вы практически не можете отказаться участвовать в нем. Серфинг стал для него занятием, самым близким к духовной практике, и он был религиозно привержен еженедельным ритуалам и обрядам, связанным с серфингом.

Эта «дикая духовность» — обычная часть жизни в Байе. Мексиканская культура пронизана магией, шаманизмом и духовностью повседневности, с которой Джефф был абсолютно незнаком. Байя часто привлекает иностранцев-исследователей, открытых для объединения своих систем верований и практик в собственные конфигурации и на собственных условиях. Боги и гуру могли мало что предложить Джеффу, когда ему перевалило за 40, но Байя была идеальным инкубатором, в котором он мог снова исследовать и представить собственную духовность.

Когда Джефф прибыл в МЕА, чтобы принять участие в самом первом бета-семинаре, медитация, йога и осознанность напугали его, но он оценил, что сообщество и соучредители (Кристин Спербер и я) не были догматичны в отношении духовных принципов и практик МЕА.

Джефф начал вести некоторые бета-семинары и зарекомендовал себя как специалист мирового уровня в умении передавать мудрость как то, чему не учат, но чем делятся. И он начал понимать, что практики осознанности могут включать серфинг, садоводство и приготовление ужина с друзьями. Он начал понимать, что его религией могут стать многие из его увлечений, а не только серфинг, и что обыденное может быть священным. Вскоре Джефф стал третьим соучредителем МЕА.

В тот первый год Джефф установил тесные отношения с коллегой и преподавателем МЕА доктором Дэчером Келтнером, автором книги «Благоговение: новая наука о повседневных чудесах и о том, как они могут изменить вашу жизнь». В ходе исследования, основанного на тысячах интервью в 26 странах, Келтнер и его команда выявили восемь

основных путей к благоговению. Вот они, ранжированные в соответствии с тем, какой путь вызывает наибольшее благоговение в разных культурах:

1. Нравственная красота (добродетель, мужество и т. д.).
2. Коллективное возбуждение.
3. Природа.
4. Музыка.
5. Визуальный дизайн.
6. Духовность.
7. Размышления о жизни и смерти.
8. Прозрения (важные осознания).

Эти открытия были поистине неожиданными для Джеффа, поскольку они предполагали, что существует так много путей к божественному. Он говорит: «Большую часть своей взрослой жизни я провел в сопротивлении идее божественности. Недавно, в момент просветления, я осознал, что, на самом деле, среди изобилия жизни и красоты вера для меня несомненна. Для того чтобы поверить, что есть нечто большее, чем я сам, мне нужно лишь открыть глаза и увидеть мир таким, какой он есть на самом деле».

Он продолжает:

Я понял, что моя борьба была связана с благодатью. Исходя из моего собственного исследования, благодать — это понимание того, что у вас есть естественное место в схеме божественности. По мере того, как я развиваю собственные мысли и чувства по этому поводу, я верю, то, что приводит нас к общению с жизнью и миром природы, с другими людьми и благодатью, с которой мы можем двигаться в этом

мире, — это возможность быть в отношениях, понимать себя как часть божественного и чувствовать душу другого.

Итак, мой хороший друг Джефф нашел свою душу, хотя и не искал ее. Его история не так уж необычна для людей среднего возраста. Возможно, наша душа сама находит нас в этом возрасте.

Кто ваша акушерка среднего возраста?

Я думаю, человек взрослеет дважды. Первый раз происходит автоматически. Каждый человек переходит из детства во взрослую жизнь, и этот переход отмечается как момент, когда тяжесть мира затмевает чудо света. Обычно у вас нет возможности выбирать, когда это произойдет.

Но если эта победа тяжести над чудом знаменует первый переход во взрослую жизнь, то второй — это повторное открытие чуда, несмотря на болезни, зло, страх, печаль, страдание, несмотря ни на что. И этот второй переход не происходит сам по себе. Это выбор, а не неизбежность. Это то, что вы должны сознательно искать, ценить и защищать.

Фокусник Нейт Стэнифорт

В среднем возрасте наши вкусы меняются. Наш баланс смещается. Наш голос становится звучным. Мне нравится думать об этом не просто как о второй натуре, но и как

о «втором воспитании», времени, когда мы возвращаем свою душу, соединяясь с чем-то более глубоким.

Средний возраст — это время для осознанного духовного возрождения.

Я всегда думал, что быть акушеркой, то есть помогать роженицам приносить в мир драгоценную новую жизнь, должно быть славным и напряженным призванием. Средний возраст — это почти наше второе рождение, но где акушерки, которые помогут нам пережить эти роды?

Ричард Рор предполагает, что наши акушерки среднего возраста окружают нас повсюду. Он пишет: «Акушерка духа — это не специалист, которого привлекают для драматических моментов... Как и обычная акушерка, она работает с человеком полностью и присутствует на протяжении всего процесса... Она оказывает поддержку на каждом этапе и ждет вместе с роженицей, когда “ничего не происходит”».

Мое слишком хорошее понимание этого основано на самом мрачном периоде жизни. В 2009 году я направлялся к мосту Золотые ворота, намереваясь прыгнуть, когда в моей жизни появились два ангела-акушерки. По дороге я позвонил своей подруге Ванде, которая прекрасно понимала, как рушится моя жизнь, и рассказал ей, что уничтожен и побежден в этот роковой вечер. К счастью, она умела быть музой и работником мудрости, поэтому была хорошо подготовлена к акушерству. Ванда много лет была рядом с людьми в конце их жизни, и это определило ее способность переживать переходы среднего возраста. Мне помогло просто знание, что она рядом со мной в трудную минуту.

Я припарковал машину, плакал и слушал свою акушерку. Пока Ванда напоминала мне, почему жизнь стоит того, чтобы жить, в моем радио SiriusXM как по волшебству зазвучала песня Amazing Grace Ареты Франклин. Мне казалось, что Кларенс, ангел, который спас Джимми Стюарта от прыжка с моста в фильме «Эта замечательная жизнь», жив и здоров.

Я рад, что все еще жив и могу рассказать, что бабочка способна вылупиться и из самой темной куколки.

Кто будет рядом с вами, когда вы перенесете свою операционную систему с эго на душу? Как вы могли бы стать акушеркой среднего возраста для кого-то другого?

«Я чувствую, что становлюсь цельным»

Я здесь, чтобы быть собой, и это занимает куда больше времени, чем я надеялась.

Энн Ламотт

В первой половине жизни наше «я» разделено на части: человек, которым мы являемся на работе, часто отличается от того, какие мы со своими супругами и детьми. У нас есть определенные части самих себя, которые мы показываем старым друзьям, и совершенно другие части, которые мы презентуем новым знакомым. Однако в среднем возрасте целое становится больше, чем сумма его частей, поскольку мы начинаем учиться объединять все свои фрагменты.

Многие мудрые философы предполагали, что процесс старения призван раскрыть красоту, которая всегда была спрятана внутри нас. Возможно, если мы признаем (и примем), что с возрастом внутренняя красота сияет ярче, то меньше людей будут беспокоиться о старости. Мы бы пришли к пониманию того, что наша цель в среднем возрасте — подражать скульптору Микеланджело, который выточил Давида из камня.

Да, мы становимся старше, но в то же время обретаем целостность. И мы не просто целостны по отдельности, но и превращаемся в часть большого целого. Освободившись от гнета социального давления и ожиданий,

мы начинаем замечать неожиданные радости старения и чувствовать себя частью чего-то большего.

Возможно, старение — это наша программа для того, чтобы стать более сознательными. И в процессе этого мы становимся более присутствующими, более интегрированными с самими собой и всем сущим вокруг нас. Мы как будто большую часть нашей жизни носили шоры. Процесс обучения тому, как стать целостным, заключается в том, чтобы снять эти шоры.

Взросление и старение — это одно и то же

Нам привычно говорить 15-летнему подростку: «Боже, как ты вырос!» Но мы бы никогда не сказали это 65-летнему. И конечно, мы никогда не скажем этому 15-летнему ребенку: «Ого, ты постарел с тех пор, как мы виделись в последний раз».

Когда прекращается рост и начинается старение? В 25, 45, 65? Это сложный вопрос, потому что он предполагает, что нельзя расти и стареть одновременно.

Я прожил почти 40 лет в районе залива Сан-Франциско, поэтому знаю, как величественны огромные секвойи, самые высокие деревья на планете. Их высота может превышать 400 футов*, что выше 37-этажного небоскреба. Обычная секвойя живет от 500 до 700 лет, хотя, по данным Службы национальных парков, некоторые прибрежные секвойи достигают возраста 2 000 лет. Более того, прибрежные

* Примерно 121,92 метров.

секвойи существуют на планете гораздо дольше, чем люди. Они существуют уже более 240 миллионов лет, а это значит, что они населяли землю в то же время, что и динозавры.

У нас есть морщины. У деревьев есть кольца. Эти годовые кольца не только сообщают нам о возрасте дерева, но и дают представление о климатических условиях, в которых жило дерево. Наши морщины такие же. Единственная разница в том, что мы не становимся выше по мере того, как у нас появляется больше морщин, а деревья продолжают стареть и расти.

В лесу питательные вещества, как правило, передаются от самых старых деревьев к самым молодым. У небольшого саженца, отрезанного от подземной сети леса, гораздо больше шансов погибнуть, чем у того, который уже является частью корневой системы. И когда дерево приближается к смерти, оно отдает свой углерод соседям. Это хорошая метафора для обозначения знаний и мудрости, которые мы можем передать молодому поколению, пока стареем.

Когда речь заходит о природе, мы восхищаемся изяществом и величием старины. Мы видим деревья, которые тянутся к небесам, и восхищаемся красотой «старой поросли».

А что, если применить этот взгляд к пожилым людям? Что, если мы посмотрим на них (и на самих себя) и увидим грацию и красоту, которые приходят с возрастом? А что, если мы взглянем на их морщины как на кольца на дереве, как на свидетельство внутреннего роста: роста сердца, духа и души? Сколько колец у вас внутри?

К сожалению, когда мы применяем термин «старая поросль» к людям, это звучит как оксюморон. Старики

не растут, они просто умирают. Однако все живые существа рано или поздно умирают, большинство животных и деревьев доживают свой век так же, как и мы.

Рост и старение — не взаимоисключающие понятия ни для секвой, ни для человека. В лесу рост требует регенерации старых листьев, веток, всего, что нуждается в компостировании. У людей он требует перерождения старых представлений, идентичностей, любой части нашей жизни, которая нуждается в переосмыслении. Именно этот цикл жизни и смерти делает экосистему такой свежей и живой.

Итак, если бы мы осознали, что наше земное тело — не единственный способ измерить рост, мы бы поняли, что сердца и души продолжают учиться и расти вплоть до нашего последнего вздоха. И тогда мы бы поняли, что старость и рост могут быть синонимами.

Что, если вы составите список способов, с помощью которых вы продолжаете развиваться сегодня? Когда вы закончите этот список, составьте еще один, с перечислением всех способов, с помощью которых вы надеетесь продолжить развиваться ближе к концу своей жизни.

Целостность — это путь к святости

Целостность — это ощущение связи с чем-то большим, чем мы сами. А стареть — значит, становиться целостным, а иногда и святым.

Мы находимся в гармонии с природой, когда мы целостны. Когда мы интегрированы, а не слиты воедино. Ричард Рор пишет:

Как понять, что вы находитесь на пути, который ведет к большей целостности и предполагает жизнь в соответствии с этой целостностью? Вы услышите гармонию, а не просто какофонию раздробленного «я». Вы также почувствуете энергию большого целого — энергию, которая выходит за рамки вашей собственной. Вы по крайней мере иногда будете испытывать радость от того, что являетесь просто маленькой частью большого дела... Мы ощущаем целостность, когда «вспоминаем» свою историю, и благодаря этому испытываем более глубокое чувство причастности к большому целому.

С возрастом мы собираем себя заново. Мы определяем «хлебные крошки» в жизни и то, как они привели нас на путь к целостности и святости, путь, который позволил нам стать свидетелями чего-то гораздо большего и более глубокого, чем мы сами.

Я давно восхищаюсь врачом и ученым доктором Филом Пиццо. Сын родителей-иммигрантов и первый в семье, кто поступил в колледж, он построил карьеру вокруг заботы о других, будь то продвижение жизненно важных исследований в области детского рака и СПИДа, работа в качестве декана Стэнфордской медицинской школы или создание Стэнфордского института выдающейся карьеры (DCI), о котором я упоминал в первой главе.

Он также участвовал в нескольких марафонах. Фил пробегал по десять миль в день и слушал аудиокниги во время этого, что позволило ему заканчивать по книге в неделю. Он — мыслитель-бунтарь со скромной манерой перемещаться по множеству различных миров, в которых

он обитает. Именно в зрелом возрасте он почувствовал призвание объединить эти миры.

В 77 лет он удивил многих из нас, когда объявил, что учится на раввина, хотя был воспитан в католической вере и принял иудаизм всего пару лет назад. Как это часто случается со многими людьми в зрелом возрасте, он смог увидеть основную линию пути — заботу, обучение, исцеление и исследование на протяжении всей жизни — как части великолепной симфонии, набирающие обороты и приближающиеся к своему крещендо. Ему интересна связь между физическим и духовным исцелением, между наукой и религией, а также между пастырским консультированием и его собственной созерцательной практикой. Хотя кто-то может воспринять его следующую жизненную главу как кардинальный уход от прошлого, он рассматривает ее как неотъемлемую часть своей истории, ведь он верит, что у него еще так много лет впереди.

50-летний Дуг Лайнам всю жизнь шел по пути к целостности и святости. В молодости он променял жизнь закоренелого морского пехотинца на постриг монаха-бенедиктинца. Однако к середине жизни он почувствовал, что его душат и даже травмируют монашеские ограничения, которые, по его мнению, препятствовали дальнейшему духовному росту. В первой половине жизни он находил правила и структуру религиозной общины полезными, но во второй они стали препятствием для приобщения к мудрости и радикальной свободе пожилых людей.

В своем стремлении к большему смыслу жизни и интеграции Дуг совершил прыжок веры и после двадцати лет служения покинул монастырь, чтобы стать финансовым

менеджером, специализирующимся на экологически и социально ответственном инвестировании. В дополнение к работе по построению более справедливой, устойчивой и основанной на широком участии экономики, он направил свою созерцательную мудрость на сострадание, основав энтеогенную церковь — внеденоминационный, межконфессиональный молитвенный дом, который включает в религиозную практику безопасное использование лекарственных растений. Теперь он помогает клиентам, друзьям и прихожанам исцелять себя с помощью растительных лекарств и остается наедине с самим собой, что, возможно, является высшей роскошью в жизни.

Обретение присутствия под деревом

К сожалению, большинство из нас не выходит из зоны комфорта, пока нас не вынудят к этому. Поэт Дэвид Уайт предполагает, что мы на четыре-пять лет отстаем от рубежа наших собственных преобразований.

Он продолжает:

Люди обычно переходят этот рубеж только тогда, когда в их жизни случаются ужасные потери: их увольняют или какая-то другая травма прерывает их историю. Тогда они не могут продолжить ее. Но, проведя так много времени вдали от настоящего, они сталкиваются с нынешней реальностью с такой силой, что разбиваются, соприкасаясь с истинными обстоятельствами.

Но что, если бы мы могли приблизиться к этому рубежу без вынужденного обстоятельствами выхода из зоны комфорта?

Одна вещь, которую я узнал от коренных жителей Мексики и Нью-Мексико, с которыми встречался, заключается в том, что они обычно гораздо меньше обращают внимание на прошлое или будущее, чем на настоящее. Они очарованы тем, что находится у них перед носом, будь то раскрашенное в яркие цвета небо или эмоциональное состояние члена семьи. Они не отстают на четыре или пять лет, они живут настоящим моментом.

Давным-давно, когда я попросил у своего любимого шамана Сола совета, как стать более настоящим, он сказал: «Найди присутствие под елкой». И это говорит еврейский шаман! Я поддразнил его в ответ: «Я не знал, что ты празднуешь Рождество». Сол улыбнулся моей дерзости, но он знал, что я пойму его: тишина и спокойствие ждали меня в утешении и красоте природы. Мне просто нужно было найти для этого время. Я должен был смириться. Я должен был отпустить себя и обратить внимание на то, что имеет значение.

Я принимаю слова Сола близко к сердцу, особенно когда больше всего сопротивляюсь им. Когда я чувствую непреодолимое желание двигаться быстрее, делать больше и быть кем-то большим, я сразу же отмечаю в календаре время для «слежки за божественным». Я сижу под деревом до тех пор, пока не начну дышать медленнее, ходить медленнее и пока не окажусь там, где мне нужно быть, — полностью погруженным в себя. Я знаю, что только тогда я смогу полностью присутствовать в жизни семьи, друзей, любимых и всех, кто передо мной появляется.

Присутствию противоположно отсутствие. Это современное состояние, вызванное в основном нашей озабоченностью своим устройством по жизни. Также это состояние вызывают деменция и болезнь Альцгеймера, недуги, которых мы так боимся в более позднем возрасте. Мы все хотим жить здоровее и дольше. Но в чем смысл долгой и здоровой жизни, если мы по-настоящему не готовы к ней?

Как вы выпускаете в жизнь больше присутствия? Вы могли бы проводить онлайн на полчаса в день меньше и вместо этого обрести присутствие на природе, с помощью медитации или ведения дневника?

Запустите свою жизнь заново

Говорят, что за час игры можно узнать о человеке больше, чем за год бесед. Это правда. Я сбился бы со счета, перечисляя, сколько выпускников МЕА говорили мне, что за неделю семинара они ощутили больше изменений, чем за годы терапии. Есть огромная ценность в том, чтобы позволить нашим зеркальным нейронам играть и танцевать вместе, чтобы мы могли ощутить свою целостность в присутствии других людей.

Социолог Эмиль Дюркгейм ввел в обиход термин «коллективное возбуждение», описывающее волшебство тех моментов, когда наше чувство разделенности растворяется и сменяется общей радостью. Он пишет: «Сам акт объединения — исключительно мощный стимулятор. Когда люди собираются вместе, их близость генерирует своего рода электричество, которое быстро приводит их в необычайную степень возбуждения».

После того, как пятеро моих друзей покончили с собой в зрелом возрасте, а за ними последовала и моя та самая мрачная ночь, мне стало любопытно, что такое коллективное возбуждение. Я испытал такое чувство единства, будучи одним из основателей совета директоров Burning Man. Находясь на так называемом «плайя»^{*} в пустыне Невада, я увидел, как сообщество может поддерживать здоровье своих членов посредством ритуалов и веселья. В 50 лет, когда я переживал период глубокой неопределенности, я составил список событий, которые вдохновили меня за последние пару лет, и обнаружил, что многие из них были связаны с переживанием общей радости.

Итак, сразу после того, как я продал свою гостиничную компанию, и до того, как меня пригласили присоединиться к Airbnb, я решил взять годичный отпуск (мой атриум среднего возраста), посвященный изучению общей радости. За этот год я посетил тридцать шесть фестивалей в шестнадцати странах, чтобы вспомнить, что в мире есть красота, поскольку я слишком много смотрел вечерние новости. Я хотел ощутить единство с миром, подключившись к коллективному энтузиазму людей. Мои более практичные друзья думали, что я сошел с ума или просто стал за всегдатаем вечеринок, но мои намерения были гораздо глубже.

^{*} Под (степное блюдце, плайя) — высохшее дно озера. Представляет собой бассейн или впадину, которая ранее содержала стоячий поверхностный водоем, исчезнувший из-за того, что процессы испарения превышали пополнение. Испанское слово *playa* буквально означает «пляж». Под этим названием высохшие озера известны в некоторых частях Мексики и западной части Соединенных Штатов.

Я совершил паломничество к Маха-Кумбха-Меле в Индии, самому большому собранию людей в истории, чтобы увидеть, как десятки миллионов индусов-аскетов показывают свою преданность священной реке Ганг. В крошечной испанской деревушке я открыл для себя Эль-Колачо, ежегодный языческо-католический праздник четырехсотлетней давности, празднование победы добра над злом, когда день напролет прыгают через младенцев. В Памплоне меня чуть не забодал бык, я терпел 30-градусный мороз по Фаренгейту*, любуясь изысканной эстетикой Харбинского международного фестиваля ледяных и снежных скульптур в Китае, и изучил различные деревенские праздники, обряды посвящения, которые являются неотъемлемой частью жизни на Бали.

Снова и снова, будь то наблюдение за аскетами или эстетикой, я ощущал неосвязаемую, пронзительную ценность коллективных ритуалов. Это не только помогало мне почувствовать себя частью большего целого, но и давало ощущение святости.

Средний возраст: время целостности

В среднем возрасте нам не хватает такого рода коллективной радости. Нам не хватает ощущения открытия и игры. Будь то в монастыре или на танцполе, средний возраст — это время, когда можно ощутить себя целостным в присутствии других людей, которые тоже становятся целостными.

* Примерно -1° по Цельсию.

Мы созданы не для того, чтобы быть совершенными в жизни, но для того, чтобы быть целостными. Вам может казаться, что в среднем возрасте вы разбиты вдребезги, но это всего лишь потому, что жизнь предлагает вам (с помощью семьи и друзей) возможность ощутить чувство завершения и снова собрать себя по кусочкам. Будьте уверены, вы не единственный, кто делает это. Вам не обязательно жить в тихом отчаянии.

Большинство спортивных матчей становятся интереснее во втором тайме, а театралы сидят на краешке стула во время последнего акта пьесы, когда все, наконец, начинает обретать смысл. Может быть, и жизнь тоже становится интереснее по мере приближения к концу?

Почему я это делаю

Сколько гусениц нужно, чтобы сделать куколку? Одна. Наверное, переживать этот жалкий кризис среднего возраста лучше всего в одиночестве. LOL.

Средний возраст — это не кризис, а перекресток. Но, в отличие от четко обозначенной и ухоженной дороги, по которой мы шли до сих пор, средний возраст лишен указателей, помогающих ориентироваться на следующем отрезке пути. Жаль, что в свои 40 я не увидел знака с надписью: «Осторожно, крутой поворот» или «Сбавьте скорость в 50». Более того, люди среднего возраста могут чувствовать себя так, словно едут в тумане, поэтому не видят дорожных знаков, даже если они есть. Большинство из нас полагаются на «лежачих полицейских» или жизненные обстоятельства, как, например, мой диагноз рака, которые замедляют нас и помогают найти дорогу.

Автор Виктория Лабалме пишет:

Каждый из нас на разных этапах пути оказывается в тумане Неизвестности — это переходный период, когда путь, план или проект еще неясны... Этот промежуточный период, будь то минуты или месяцы, следует уважать: он плодотворен и полон обещаний. Если вы сможете преодолеть эту пустоту, не хватаясь за наиболее удобный

выход, то обнаруженное превзойдет ваши ожидания и воображение.

Я глубоко привязан к этой работе по ребрендингу среднего возраста, отчасти из-за моих друзей, которые покончили с собой, а отчасти из-за моей собственной мрачной ночи. Я написал книгу, чтобы помочь людям развеять туман и увидеть средний возраст не как источник страха или стыда, а как возможность для пробуждения.

Я написал это для таких людей, как Элисон Франклин, которую я никогда не знал лично. Но она прислала мне электронное письмо, которое довело меня до слез. В нем было написано, что, когда она была маленькой девочкой, мама шутливо предупреждала ее: «Не старей!» Ее слова подтвердили парадокс, который Элисон уже почувствовала: быть молодым хорошо, а немолодым плохо. Она поклялась бросить вызов своей матери и матери-природе. Она никогда не постареет.

Десятилетиями она преуспевала благодаря хорошим генам, целеустремленности и дисциплине. В свои 30–40 лет она была в лучшей форме, чем многие в возрасте за 20, и это было заметно. Когда в 2019 году Элисон присутствовала на своей двадцатой встрече выпускников колледжа, она молча наградила себя титулом «Самая молодая» и почувствовала себя триумфатором. Элисон была своим самым суровым критиком и готовилась к этому важному событию с помощью инъекций, микродермабразии, двухдневных интенсивных тренировок, чего другие явно не делали.

Элисон продолжает: «А потом все пошло прахом.казалось, что это произошло в одночасье, но, вероятно, это был постепенный спад, а я была слишком твердолюба, чтобы

обратить на него внимание». Годы тренировок начали сказываться на ней, в результате чего у нее появились постоянные травмы, которые ограничили ее подвижность и вывели из игры. «Я не могла спать. Меня парализовали страх, паника и усталость, и моя амбициозная и добросовестная личность не справлялась с ними. Я всегда была знакома с депрессией и тревогой, но больше не могла сдерживать их. Я больше не была “в порядке”, и это потрясло мой мир», — вспоминает она.

Оказалось, что у Элисон наступила ранняя менопауза. У нее перестала функционировать щитовидная железа и развились другие заболевания, которые, по ее мнению, превратили ее «из отличницы в женщину с высоким риском, неполноценную, неоптимальную, медлительную и ущербную». Она была «старухой, заключенной в 45-летнем теле». Но еще хуже, чем физические недуги, был глубокий страх, что лучшее осталось позади. А что, если это «лучшее» оказалось не таким уж хорошим? Что, если она не добилась всего, к чему стремилась в первом акте? Где было ее утешение в том, что она попала в тупик так рано?

Элисон продолжает: «Я пытаюсь понять, как избавиться от своего эгоистичного перфекционизма, вокруг которого вращалась вся моя жизнь. Я продолжаю задаваться вопросом: “Неужели это все?” И все же мои жесткие, банальные ценности, которые больше мне не служат, это все, что я знаю. Что бы у меня было без них? Кем бы я была? Чего я стою?»

Вскоре после того, как ее мама умерла от редкого заболевания костного мозга, Элисон начала переосмысливать отношения со средним возрастом. В воспоминаниях

и фотографиях Элисон ее мама остается нестареющей. Вот в чем ирония судьбы: самая большая трагедия в ее жизни в том, что у нее не было шанса состариться. Именно утратив активный образ жизни и красоту, которые когда-то отличали ее, Элисон обрела дух, силу и волю к жизни своей матери — то, из чего она была на самом деле сделана.

Элисон завершает письмо словами:

Нельзя выбирать между молодостью и старением. Думая, что мы выбираем, — это вредная установка. Теперь я это понимаю. Если выберем жизнь, мы станем старше, у нас вырастут волосы на подбородке, мы потеряем слух и будем выбирать практичную обувь. Я знаю, есть только один выход, но меня все равно легко склонить к мысли, что есть и другой, будь то подтяжка лица с помощью «конского хвоста», ванны со льдом или куркумин. Чип, я ценю ваше напоминание о том, что рост и старение — это одно и то же.

Да, мы стареем и растем одновременно. И, по иронии судьбы, именно наше взросление помогает нам справиться со старением.

Для меня средний возраст был и лучшим, и худшим временем. Именно тогда я понял, что старение — это не «взросление», а «рост», особенно когда речь идет о том, чтобы развить наши уникальные особенности (и, поверьте мне, у меня их предостаточно). Именно тогда я научился находить больше утешения в неоднозначности жизни. Я понял, что, находясь в пограничном состоянии, я открываю в себе все аспекты, которые в обычное время скрыты. Для меня большая честь быть проводником среднего возраста для других людей в их судьбоносных путешествиях.

В конце каждого года я составляю список из Дерзкой дюжины причин, по которым я люблю средний возраст, просто чтобы понять, что больше всего резонирует со мной в данный момент. В моем последнем рейтинге тема главы 7 («Я понимаю, как моя история мне служит») находилась на первом месте, а тема главы 10 («У меня становится предостаточно времени») внизу, возможно, потому что я писал книгу, когда руководил МЕА и защищал средний возраст во всем мире. Я надеюсь, что мой список найдет отклик и у вас. Больше всего на свете я надеюсь, что книга помогла вам ощутить средний возраст как желанный.

Для меня самое большое напоминание о том, почему я занимаюсь этой работой, — это ваши истории. Пожалуйста, не стесняйтесь присылать их на адрес stories@chipconley.com. 1 января 2023 года, когда я был в глубоком отчаянии из-за нехватки времени, я получил письмо от Элисон, пришедшее как нельзя кстати и как раз вовремя. Спасибо, что делитесь своей уязвимостью и мужеством со мной и друг с другом в этот особый период жизни. Нам всем от этого будет лучше.

Благодарности

На этих страницах я часто использую слово «акушерка», так что давайте отдадим должное людям, чьи акушерские навыки сделали книгу лучше.

У моего агента Ричарда Пайна тонкое чутье, поэтому я был очень воодушевлен, когда он сказал мне, что время книги пришло. Он снова свел меня с проницательной Талией Крон, редактором моей последней книги «Мудрость и работа: становление современного пожилого человека», которая перешла к другому издателю. Мне нравится работать с ней, потому что она мой «разрешитель», она дает мне разрешение изливать душу на бумаге, но не заходя слишком далеко, выражаясь на моем калифорнийском жаргоне. Спасибо всей команде Little, Brown Spark (Хашетт), включая Карину Леон, Джулиану Горбачевски, Бетси Ухриг, Сабрину Каллахан и Джессику Чан.

Билл Апабласа — редактор моего ежедневного блога Wisdom Well, он был отличным соавтором книги, которая создана на основе блога. Спасибо следующим людям, которые прочитали рукопись и дали мне содержательные отзывы: Джеффу Хамауи, Кари Кардинале, Лесли Бартлетт, Габриэле Домисель, Скайлар Скикос (нашему четвертому

партнеру по МЕА), Барбаре Вакарр, Эдуардо Брисеньо, Марку Фридману, Барбаре Ваксман, Хизер Маклеод Грант, Пэт Уитти, Дугласу Цою, Дебре Амадор Делароза и Ванде Марлоу. (Извините, если я кого-то пропустил.)

Основой для многих личных описаний в книге послужили гостевые посты в блоге Wisdom Well, и я хочу выразить признательность всем авторам и сказать вам спасибо. Многие из этих людей — выпускники МЕА, поэтому я хочу сказать огромное спасибо всей нашей команде МЕА, особенно тем людям из Байи, которые работают с нами уже шесть лет. Вы создаете условия для того, чтобы наши студенты могли ощутить трансформационные моменты.

Большое спасибо Николь Николс и Джемме Корус за распространение информации о книге и обо мне. Они креативны, неутомимы, восхитительны и полны честности, что впечатляет в PR-бизнесе.

Мой образ жизни вертящегося дервиша поддерживают мои близкие: мой друг Орен Бронштейн, Лаура Спанджиган, Сьюзан Кристиан и наши два сына, мои родители и сестры Энн и Кэти (Энн, я бы не смог всего этого добиться без тебя!), а также моя милая ямайская сестра и соседка по дому Куки Кинкейд.

Наконец, благодатную почву для книги создали несколько добрых душ, которые не дожили до среднего возраста. Эти друзья в возрасте от 40 до 50 лет, Чип, Брайан, Артур, Винс и Вик, застряли в своей куколке среднего возраста и не смогли найти выход из тупика. Джентльмены, вы вдохновили меня на то, чтобы представить новую дорожную карту для этапа жизни, который настолько неправильно понимают.

Библиография

Упоминаемые книги:

Brooks, Arthur C. From Strength to Strength: Finding Success, Happiness, and Deep Purpose in the Second Half of Life. New York: Portfolio, 2022.

Brooks, Arthur C. No One Cares!. The Atlantic (New York). Nov. 11, 2021.

Brooks, David. The Road to Character. New York: Random House, 2016.

Grossman, Igor. The Science of Wisdom. The University of Chicago Center for Practical Wisdom (Chicago). Oct. 15, 2020.

Hall, G. Stanley. Adolescence. New York: D. Appleton & Company, 1904.

Labalme, Victoria. Risk Forward. Carlsbad, CA: Hay House Business, 2021.

Manson, Mark. The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life. New York: Harper, 2016.

Psaris, Jett. Hidden Blessings: Midlife Crisis as a Spiritual Awakening. Oakland, CA: Sacred River Press, 2017.

Rauch, Jonathan. The Real Roots of Midlife Crisis. The Atlantic (New York). Dec. 15, 2014.

Rohr, Richard. *Falling Upward: A Spirituality for the Two Halves of Life*. San Francisco: Jossey-Bass, 2011.

Updike, John. *A Month of Sundays*. New York: Knopf Publishing Group, 1975.

Vanderbilt, Tom. *Beginners: The Joy and Transformative Power of Lifelong Learning*. New York: Knopf Publishing Group, 2021.

Vogler, Christopher. *Writer's Journey: Mythic Structure for Storytellers & Screenwriters*. Studio City, CA: Michael Wiese Productions, 1992.

Waldinger, Robert J., and Marc S. Schulz. *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. New York: Simon & Schuster, 2023.

Williams, Margery. *The Velveteen Rabbit*. London: George H. Doran Company, 1922.

Williams, Tennessee. *The Catastrophe of Success*. New York Times (New York), Nov. 30, 1947.

К ознакомлению: топ-10 книг о среднем возрасте от Чипа

Angeles, Arrien. *The Second Half of Life: Opening the Eight Gates of Wisdom*. Boulder, CO: Sounds True, 2005.

Brizendine, Louann. *The Upgrade: How the Female Brain Gets Stronger and Better in Midlife and Beyond*. New York: Harmony Books, 2022.

Freedman, Marc. *How to Live Forever: The Enduring Power of Connecting the Generations*. New York: Public Affairs, 2019.

Hollis, James. *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife*. Toronto: Inner City Books, 1993.

Jackson, Mark. *Broken Dreams: An Intimate History of the Midlife Crisis*. London: Reaktion Books, 2021.

Lawrence-Lightfoot, Sara. *The Third Chapter: Passion, Risk, and Adventure in the 25 Years after 50*. New York: Sarah Crichton Books, 2009.

Levy, Becca. *Breaking the Age Code: How Your Beliefs about Aging Determine How Long and Well You Live*. New York: William Morrow & Company, 2022.

Rauch, Jonathan. *The Happiness Curve: Why Life Gets Better after 50*. New York: St. Martin's Press, 2018.

White, Elizabeth. *55, Underemployed, and Faking Normal: Your Guide to a Better Life*. New York: Simon & Schuster, 2019.

Zweig, Connie. *The Inner Work of Age: Shifting from Role to Soul*. Rochester, VT: Park Street Press, 2021.

Об авторе

Чип Конли стал «советчиком генерального директора», наставником бесчисленного множества молодых предпринимателей, артистов, политиков и спортсменов. Он дважды разрушал любимую индустрию — гостиничный бизнес: сначала, когда ему было за 20, он был одним из первых владельцев бутик-отелей в Америке, а затем, спустя полжизни, стал «современным старейшиной» для молодых основателей Airbnb. Газета San Francisco Business Times удостоила его чести стать «Самым инновационным генеральным директором в районе залива Сан-Франциско».

Это седьмая книга Чипа, и он автор бестселлеров по версии New York Times. Судя по его популярному ежедневному блогу Wisdom Well, он считается защитником на опасном стыке психологии и бизнеса. Он неоднократно выступал с докладами на конференции TED, но больше старается быть вдумчивым лидером, чем идейным.

Чип — соучредитель и генеральный директор Modern Elder Academy (MEA), первой в мире «школы мудрости среднего возраста», где слушатели учатся переосмысливать свою жизнь в кампусах в Южной Нижней Калифорнии

(Мексика) и Санта-Фе (Нью-Мексико). МЕА выпустила более 3 500 выпускников из 42 стран, по всему миру существует 26 региональных отделений.

За последние несколько лет Чип был членом советов директоров Burning Man, Эсаленского института, мемориальной церкви Глайд, Regeneration.org, CoGenerate.org и Стэнфордского центра долголетия. Чип получил степени бакалавра и магистра делового администрирования в Стэнфордском университете и почетную докторскую степень по психологии в Университете Сэйбрук.

МИО Психология

ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ ГАРМОНИЮ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

Научно-популярное издание
Важные годы. Интенсив по поиску себя

Конли Чип

Важные 40+

12 причин, почему средний возраст бесценен

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Александра Сетченко*

Литературный редактор *Анна Лысянская*

Креативный директор *Яна Паламарчук*

Арт-директор *Антон Героев*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Владимир Снеговский*

Корректоры *Камилла Уразгали, Мария Топеха*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/mifbooks



В возрасте чуть за 40 мы можем остро ощутить, что жизнь складывается не так, как мы ожидали. Мы жалеем об упущенных возможностях, испытываем тоску и неудовлетворенность. Или чувствуем, что живем чужой жизнью. Но правда в том, что это не конец истории, а лишь передышка перед новой главой.

Чип Конли, автор бестселлеров и соучредитель Modern Elder Academy (MEA), первой в мире «школы мудрости среднего возраста», предлагает иной взгляд на жизнь в 40+ лет. На основе исследований в области социальных наук, вдохновляющих историй и собственного опыта он вывел 12 причин, по которым жизнь с возрастом становится лучше. С помощью них вы осознаете ценность этого этапа и проживете его с пользой и наслаждением.

Вы сможете:

- перестать беспокоиться от того, что ваше тело как-то вас определяет;
- сменить приоритеты и переосмыслить то, как выглядит успешная жизнь;
- избавиться от эмоционального багажа и обязательств, которые вам не нужны.

Не упустите шанс сделать средний возраст лучшей порой жизни!

